# zaščiti se

JEJ RASTLINSKO MESO

# ZAUSTAVI PANDEMIJE

*Vodič po spreminjajočem se svetu prehranjevanja*

Dragi bralec/bralka,

pred Vami je brezplačna publikacija, plod ljubečega dela zagnane ekipe ljudi. Namenjena je v izključno izobraževalne namene in ni kompenzirana niti naročena s strani nobenega podjetja itd...

Časi se spreminjajo, tako se ljudje med katerimi vlada vse večja ozaveščenost o prednostih rastlinske hrane. Prihodnost brezmesne, a zato nič manj okusne (pleskavica, burger, zrezki, klobase ...  bodo še vedno istega okusa ter teksture, samo, da iz rastlinskih sestavin) vidijo tudi investitorji ter prehranski velikani.

Več o tem, Vas naprošam, da si preberete na naslednjih straneh. Ki se bodo sproti dodajale, saj je to vedno spreminjajoči se del življenja.



# Zakaj se prehranjevati vegansko

# Zaradi vseh okoljevarstvenih razlogov




**Isto količino zemljine površine** uporabimo za pridelavo:

- **200 kilogramov** paradižnika
- **160 kilogramov** krompirja
- in **1 kilograma** mesa




Za proizvodnjo **1 kilograma govedine** uporabimo **15 krat več zemlje** kot za proizvodnjo **1 kilograma žita** in **70 krat več zemlje** kot za pridelavo **1 kilograma zelenjave**




Če bi **vsakdo prenehal jesti živalsko meso** bi samo s tem ukrepom **nahranili** od **8** do **9 milijard ljudi**




**Ovce** in **koze** (med drugim) **preprečujejo** naravne **požare**




**1 oseba**, ki se **vsak dan tušira eno leto** porabi **isto količino vode**, ki jo potrebujemo za "pridelavo" **1 kilograma mesa**

30 % of WATER

is for

h u m a n s

=

70 % of WATER

use

l i v e s t o c k

**30 % vode** je namenjene **ljudem**,
**70 %** (VODE) **MASOVNI ŽIVINOREJI**

How MUCH WATER do we need?

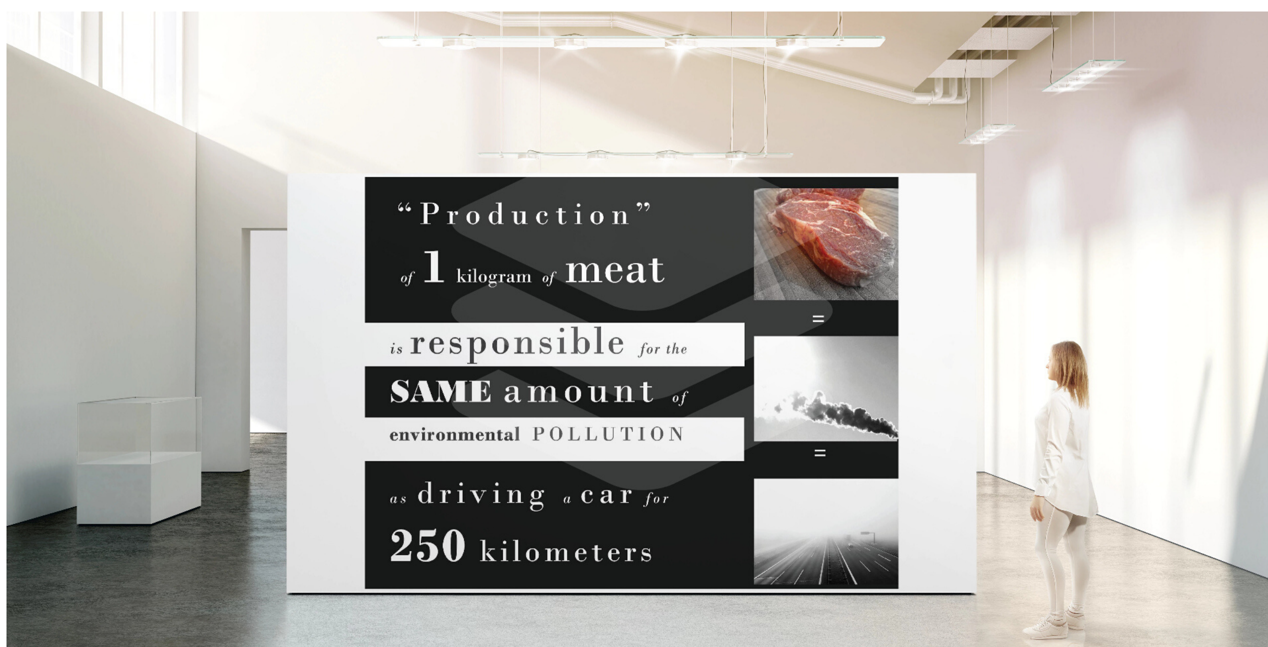
200.000 liters for 1 kilogram of MEAT

2.000 liters for 1 kilogram of SOYBEANS

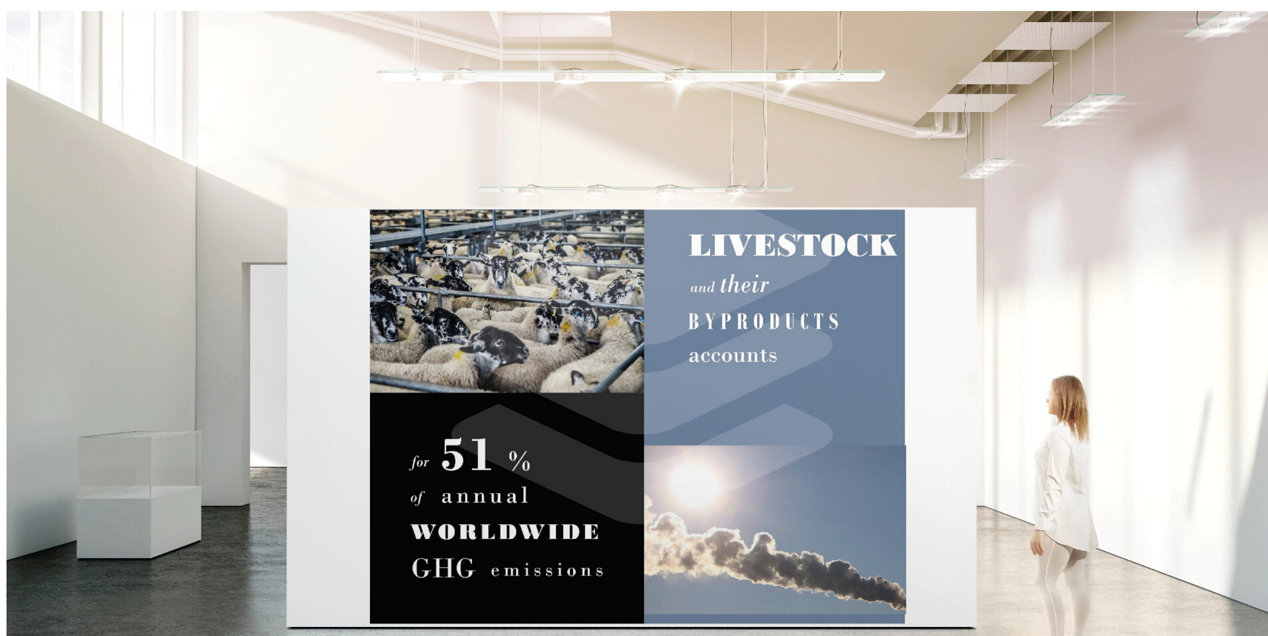
900 liters for 1 kilogram of WHEAT

650 liters for 1 kilogram of CORN

**200.000 LITROV** ZA **1 KILOGRAM MESA**
**2.000 LITROV** ZA **1 KILOGRAM SOJINIH ZRN**
**900 LITROV** ZA **1 KILOGRAM ŽITA**
**650 LITROV** ZA **1 KILOGRAM KORUZE**




"Pridelava" **1 kilograma mesa** je odgovorna za
ISTO KOLIČINO OKOLJSKEGA ONESNAŽENJA
kot, če bi se z avtom **prevozili 250 kilometrov**




**Živinoreja** in njeni stranski proizvodi pridelajo
**51 % VSEH** (PO CELEM SVETU)
**toplogrednih plinov** na letni ravni

if
everyone
would
ADOPT
vegan diet

we would
SAVE
60 %
of
biodiversity

Če bi vsakdo prešel na
**veganski način prehranjevanja**
BI SAMO S TEM DEJANJEM
**rešili 60 % biodiverzitete**



BREZ **ČEBEL** IN **PTIC** NI ŽIVLJENJA

# zaradi vseh zdravstvenih razlogov

"HRANA NAJ BO VAŠE ZDRAVILO IN VAŠE ZDRAVILO NAJ BO VAŠA HRANA."

HIPOKRAT, OČE ZAHODNE MEDICINE

# PANDEMIJO MORAMO IZVZETI IZ MENIJA. ZAKAJ IN KAKO ...

»Navkljub na stotine let močnim opozorilom se ljudje kot vrsta nismo naučili lekcije. Tuberkoloza, ošpice, oslovski kašelj, tifus, gobavost in običajen prehlad imajo eno skupno stvar: iz živali so preskočili na ljudi v trenutku, ko smo se na nekem kraju nastalili, začeli kmetovati in izkoriščati živali.

Samo zadnjih sto let, se je epidemija gripe razširila po celem svetu, zahtevajoč 100 milijonov človeških življenj.

Temu so sledili SARS, ptičja gripa, prašičja gripa, MERS in sedaj COVID-19. Vsaka izmed teh infekcijskih bolezni se je skokovito razširila preko živali na ljudi, vse te bolezni so neposreden rezultat izkoriščanja živali za njihovo meso, mleko, jajca in kožo.

## ŠPEKULIRANJE

Namesto, da bi prepoznali smrtno nevarni sistem, ki smo ga ustvarili, se od njega kaj naučili in ga spremenili, smo pričeli špekulirati. Redimo, zapiramo in ubijamo v nepredstavljivem obsegu, in sedaj, je po celem svetu na milijarde živali stlačenih znotraj umazanih obratih za masovno živinorejo. Bolni in šibki živijo v zanikrnih pogojih, kar je odlično leglo za nastanek bolezni. Da bi jih obdržali pri življenju, pa čeprav samo za par tednov ali mesecev, jim dajo ogromne količine antibiotikov.

Preveč antibiotikov je smrtno nevarno; bolezni postanejo odporne na zdravila, pojavijo se superbakterije, nam pa ne preostane nič s čemur bi se lahko borili proti njim. Če ne zaustavimo tovrstno prakso, nas bodo,tako kot strokovnjaki svarijo,pokopale že preproste, ozdravljive infekcije.

## TVEGANJE ZA  RAZŠIRITEV VIRUSA

Živinoreja je glavni krivec za krčenje gozdov in opustošenje naravnega okolja.Samo v Latinski Ameriki je odgovorna za vsakoletno uničenje 2.71 milijona hektarjev tropskega gozda. Ko posekamo gozdove, divjim živalim odvzamemo življenjski prostor, osvobodimo smrtonosne bakterije, ki jih imajo, s tem pa dopustimo, da pridejo v stik z nami. Raziskovalci pravijo, da lahko polovico bolezni, ki so skočile iz živali do ljudi od leta 1940 izsledimo, pripišemo spremembam pri uporabi zemlje, živinoreji in lovu na divje živali.

## ENA STVAR JE JASNA: UBIJANJE ŽIVALI UBIJA TUDI NAS

Ampak rešitev obstaja. Če smo, z izkoriščanjem, kmetovanjem, škodovanjem in prehranjevanjem z živalmi ustvarili pandemijo, jo lahko dokaj preprosto tudi preprečimo, samo s tem, ko spremenimo naš odnos do živali. To se pa mora pričeti s tem, kar je na našem krožniku.

Iz menija izvzemi pandemijo: še danes poskusi vegansko hrano.

## STROKOVNJAKI SO NAS SVARILI ŽE LETA

Ugledni znanstveniki so nam že leta in leta pripovedovali kaj moramo storiti, da zaščitimo naš planet in same sebe.

Ali ni čas, da poslušamo in ukrepamo, ob tem pa drugim pomagamo, da se prav tako česa naučijo?




**We must take pandemics off the menu. Here's why and how ...**

There is a lesson that we as a species have failed to learn despite hundreds of years of powerful warnings.

Million Dollar Vegan / Flavien Bascoul

# NAJBOLJŠI NAČIN ZA PREPREČITEV BODOČIH PANDEMIJ PODOBNIH KORONAVIRUSU? PRENEHAJTE JESTI MESO IN POSTANITE VEGANI

Leta 2011 je EcoHealth Alliance, neprofitna organizacija, ki deluje v smeri zaščite ljudi pred nalezljivimi boleznmi, kot je COVID-19, v javnost sprostila rezultate ankete, ki je pokazala, da je manj kot eden izmed petih anketirancev vedel, da večina izmed pandemij izvira iz živali.

»Za izbruh COVIDA-19, verjamemo, da izvira iz kitajskih tržnic, ki so za namen človeške prehrane prodajale živali, žive ptice in eksotične živali.

Tako kot prašičja gripa, ptičja gripa in SARS (katerega je tudi povzročil koronavirus, povezan s kitajskimi "mokrimi" tržnicami), se COVID-19 širi od živali na ljudi, pričenjajoč s tistimi, ki so delali na ali obiskovali tržnico.

Tako kot prašičja gripa, ptičja gripa in SARS (katerega je tudi povzročil koronavirus, povezan s kitajskimi "mokrimi" tržnicami), se COVID-19 širi od živali na ljudi, pričenjajoč s tistimi, ki so delali na ali obiskovali tržnico.

Znanstveniki sumijo, da so okuženi zboleli za virusom s prehranjevanjem ali tipanjem okužene živali.  To je še eden izmed razlogov, zakaj bi morali vsi postati vegani.

Dovolj je že slabo, da prehranjevanje z mesom in ostalimi živalskimi prehranskimi proizvodi povzročajo srčne bolezni, diabetes in raka ter da škodljive bakterije, ki jih najdemo v črevesju in iztrebkih živali, vključno z Salmonelo in E-coli, pogosto povzročijo izbruh zastrupitve s hrano.

Ali si želimo k tej mešanici pridati še več smrtonosnih bolezni, nastalih z uživanjem živalskih proizvodov? Mnogo usodnih, nalezljivih izbruhov bolezni nastane zato, ker ljudje stlačijo živali v umazane, prenatrpane živinorejske obrate in tržnice - legla povzročiteljev bolezni- samo zato, da zadovolji svojo potrebo po mesu.

Po podatkih Ameriškega Centra za nadzor in preprečevanje bolezni (CDC), več kot 75%  nastalih nalezljivih bolezni izvira iz živali. Kevin Olival, ekolog, ki preučuje bolezni in okoljevarstvenik v EcoHealth Alliance, pravi:"Ko živali privedeš skupaj ... v nenaravne situacije, tvegaš izbruh človeških bolezni."

Z drugimi besedami, mnogo nalezljivih, usodnih izbruhov bolezni nastane zato, ker ljudje stlačijo živali v umazane, prenatrpane živinorejske farme in tržnice - leglo povzročiteljev bolezni, samo zato, da zadostijo svojim potrebam po mesu.

Ljudem v Veliki Britaniji je lahko pokazati s prstom na Kitajsko in druge države - vključno z Mehiko, kjer je na **stotine bolnih prašičev leta 2009 umrlo v obsežnem živinorejskem obratu, malo pred tem, ko se je prašičja gripa razširila na ljudi.**

Vendar, živinorejski obrati z visoko stopnjo bolezni obstajajo vsenaokrog zemeljske oble, vključno tukaj, na naši, domači zemlji.  Naše povpraševanje po mesu pomeni samo to, da veliko število živali, kot so: piščanci, kokoši in pujsi stlačijo skupaj na prenatrpane, iztrebkov prežete živinorejske obrate, jih prevažajo v umazanih tovornjakih in kolje na ubijalskih tleh, prežetih s krvjo, urinom ter drugimi, telesnimi tekočinami. Patogeni uspevajo in se v takšnih pogojiš samo še krepijo.

Da pripomoremo k še slabšemu stanju, živali v živinorejskih farmah, da bi jih obdržali žive,  rutinsko hranijo z velikimi količinami antibiotikov, vse to z boleznimi prežetimi pogoji, ki bi jih sicer, ubili.

Zaradi te, neobvladljive uporabe antibiotikov, so postale določene bakterije odporne celo na najbolj močne izmed njih, prispevajoč k pojavu "superbakterij"- novih, agresivnih povzročiteljev organizmov, ki so na antibiotike, odporna.

CDC (Ameriški Center za nadzor in preprečevanje bolezni) je dejal, da je odpornost na antibiotike "ena izmed svetovno najbolj perečih težav javnega zdravja," drugi strokovnjaki napovedujejo, da bo za posledicami bolezni, ki jih povzročijo na antibiotike odporne bakterije glede na trenutno stopnjo, do leta 2050 umrlo več ljudi kot pa za rakom.

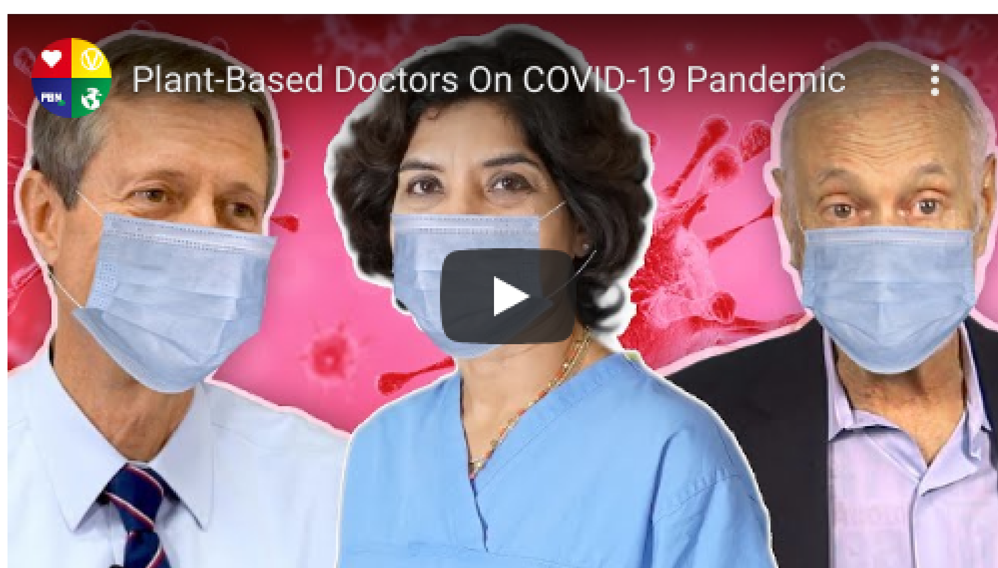
To je problem, ki si ga ne moremo privoščiti, da bi ga ignorirali. Očitno potrebujemo vsi prispevati k #OstaniDoma, vendar če želimo rešiti še več življenj - in preprečiti bodoče pandemije, potrebujemo pridati še "PostaniVegan.

Svetovna zdravstvena organizacija je novo, koronavirusno pandemijo, razglasila za izredno stanje javnega zdravja, ki zahteva mednarodno pozornost, znanstveniki razvijajo cepivo, vendar bo za razvoj, po vsej verjetnosti, potrebno še kakšno leto. Medtem, implementiramo korake za upočasnitev širjenja, vključno z izogibanjem družbenih stikov in prakticiranja dobre higiene.

Vendar pri preprečevanju nalezljivih bolezni nastalih zaradi živali manjka ključni korak: prenehati moramo jesti živali. Vzreja in ubijanje živali za hrano predstavljajo grožnjo človeškemu zdravju, živalim pa povzročajo gromozansko trpljenje. **Očitno potrebujemo vsi prispevati k #OstaniDoma, vendar če želimo rešiti še več življenj - in preprečiti bodoče pandemije, potrebujemo pridati še "PostaniVegan.**

Elisa Allen je Direktorica organizacije People for the Ethical Treatment of Animals (PETA).
vir: https://www.euronews.com/2020/04/01/the-best-way-prevent-future-pandemics-like-coronavirus-stop-eating-meat-and-go-vegan-view






**HOW MEAT Causes PANDEMICS | LIVEKINDLY**
https://www.youtube.com/watch?v=BGoZst5o9-0

**NEAL BARNARD, MD | WHERE MANY VIRUSES ORIGINATE**
https://www.youtube.com/watch?v=wLvOMPRvhGM

**DR NEAL BARNARD - COVID- 19: STRAIGHT TALK**
https://www.youtube.com/watch?v=va3cLy9VCOA

**PLANT-BASED DOCTORS ON COVID-19 PANDEMIC**
https://www.youtube.com/watch?v=txhrkOC8pNc

**CORONAVIRUS, UNDERLYING HEALTH CONDITIONS, AND DIET | THE EXAM ROOM LIVE**
https://www.youtube.com/watch?v=wuk6Zinj7lU

**NEAL BARNARD, MD | PANTRY STAPLES - HEALTHY FOODS TO STOCK UP ON NOW**
https://www.youtube.com/watch?v=jxcc2gB5-Kw

**NEAL BARNARD, MD | IMMUNE-BOOSTING FOODS**
https://www.youtube.com/watch?v=nITp0nHquS4

**HOW DID MEAT CAUSE THE CORONAVIRUS? | LIVEKINDLY**
https://www.youtube.com/watch?v=sM3iDIhJMDA

**ASTHMA AND CORONAVIRUS: HOW A PLANT-BASED DIET COULD HELP | EXAM ROOM PODCAST**
https://www.youtube.com/watch?v=10bKBOPZX4U

**BEAT CORONAVIRUS WITH DR. MICHAEL KLAPER**
https://www.youtube.com/watch?v=-cT2KJw2jF4

**EP. DR. MICHAEL KLAPER—HEALTH & HOPE AMIDST A LOCKDOWN**
https://www.youtube.com/watch?v=-cT2KJw2jF4

**CORONAVIRUS - THE UNCOMFORTABLE TRUTH**
https://www.youtube.com/watch?v=vPdvq_6EphU

**DR. GREGER REACTS TO COVID-19 CHAOS**
https://www.youtube.com/watch?v=6f6KTkZSU64

**ARNIE GOES ON A VEGAN CORONAVIRUS LOCKDOWN | VEGAN NEWS | LIVEKINDLY**
https://www.youtube.com/watch?v=---dmKzASFk

**UPDATE WITH DR. JIA XU FROM BEIJING | EXAM ROOM PODCAST**
https://www.youtube.com/watch?v=jTlEFOWK5YU

**WHAT DETERMINES CORONAVIRUS SURVIVAL?**
https://www.youtube.com/watch?v=bhe6GScmMyA

## NAJUGLEDNEJŠA PREHRANSKA ORGANIZACIJA ŠE ODLOČNEJE PODPRLA VEGANSKO PREHRANO

Decembra 2016 je ameriška Akademija za prehrano in dietetiko (Academy of Nutrition and Dietetics) v svoji strokovni reviji **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, ki je vodilni vir na področju prakse in znanosti o hrani, prehrani ter dietetiki, objavila svoje stališče glede veganske prehrane, ki ga je podkrepila s 117 strokovnimi viri. Zapisali so, da je veganska prehrana primerna za vsa obdobja človekovega razvoja, pri čemer ni več poudarka na tem, da mora biti »skrbno« načrtovana oziroma vsaj nič bolj kot katerikoli drug način prehranjevanja. Še bolj kot kadarkoli prej so poudarjene prednosti veganske prehrane, še zlasti zdravstvene in ekološke.

»Stališče ameriške Akademije za prehrano in dietetiko je, da je primerno načrtovana vegetarijanska prehrana, vključno z vegansko, zdrava, hranilno zadostna in lahko zagotavlja zdravstvene koristi pri preprečevanju ter zdravljenju določenih bolezni. Tovrstna prehrana je primerna za vsa življenjska obdobja, vključno z nosečnostjo, obdobjem dojenja, obdobjem otrokovega prvega leta življenja in nadaljnjim otroštvom, mladostništvom in obdobjem pozne odraslosti, prav tako pa je primerna tudi za športnike. Rastlinska prehrana je za okolje manj obremenjujoča, porablja manj naravnih virov in predstavlja manjšo škodo za okolje v primerjavi s prehrano, ki je bogata z izdelki živalskega izvora.« (Academy of Nutrition and Dietetics, 2016, str. 1970)

Ljudje, ki se prehranjujejo vegansko, so izpostavljeni manjšemu tveganju za razvoj določenih zdravstvenih obolenj, vključno z boleznimi srca, sladkorno boleznijo tipa 2, povišanim krvnim tlakom, določenimi vrstami raka in debelostjo. Značilnosti veganske prehrane, ki zagotavlja nizko vsebnost skupnega in slabega holesterola v krvi in bolj uravnan krvni sladkor, so manjši vnos nasičenih maščob in višji vnos zelenjave, sadja, polnozrnatih žitaric, stročnic, izdelkov iz soje, oreščkov in semen (bogatih z vlakninami in rastlinskimi hranili). Ti dejavniki prispevajo k znižanju pojavnosti kroničnih bolezni. Edina stvar, na katero morajo biti vegani pri prehrani pozorni, je vitamin B12, ki ga lahko pridobijo v obliki obogatene hrane ali prehranskih dopolnil.

Vir: Academy of Nutrition and Dietetics (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. V Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116 (12), 1970–1980

Objavil: vegan.si
Objavljeno: 31.1.2017



"Naša telesa niso ustvarjena zato, da bi prenašala živalsko hrano. Spomnim se pacientke, katero je v ordinacijo na vozičku pripeljal njen mož, imela je štiri bypasse (operacije na srcu). Po operaciji so ji v eno izmed arterij namestili cevko (ta poskrbi zato, da je arterija odprta) jemala je 21 zdravil. Bolehala je za sladkorno boleznijo, jemala inzulin, bojevala se je z artitisom, prav tako je bila priklopljena na kisik. Dostikrat se je zgodilo, da ko so jo odpustili iz bolnice, se ji je vnel mehur ali pa se je soočila s kakšno drugo zdravstveno težavo. Nazaj sta prišla po 10 dneh. Ona je hodila, govorila, se smejala, bila brez vozička, brez aparata za kisik, itd. "

BAXTER MONTGOMERY, ZDRAVNIK, KARDIOLOG, USTANOVITELJ IN PREDSEDNIK ZDRUŽENJA ZA ZDRAVJE SRCA (IZ HOUSTONA) TER WELLNESS CENTRA (ZDA)

Pri naši študiji smo preučevali moškega po imenu Vance. Zanj se je to zdela najlažja oblika prehranjevanja (na osnovi rastlin), saj mu ni bilo potrebno paziti, koliko bo pojedel. Čas je tekel naprej, on pa je vedno bolj izgubljal na teži. Po letu takšnega, veganskega načina prehranjevanja je izgubil 60 kilogramov. Njegov krvni sladkor, ki je bil prej podivjan, se je stabiliziral do te mere, da mu je zdravnik dejal: "Vance, prehranjeval si se vegansko, nimaš več sladkorne bolezni." Njegov zdravnik mu je prav tako odredil, naj nič več ne jemlje zdravil, saj jih ne potrebuje.



NEAL BARNARD, ZDRAVNIK, KLINIČNI RAZISKOVALEC, AVTOR; USTANOVITELJ IN PREDSEDNIK ZDRAVNIŠKEGA ZDRUŽENJA ZA ODGOVORNO MEDICINO (ZDA)



Želim si, da bi mi na medicinski fakulteti povedali, kako učinkovita je veganska prehrana pri zdravljenju resničnih bolezni.

MICHAEL KLAPER, ZDRAVNIK, STROKOVNJAK ZA PREHRANO, PREDAVATELJ, AVTOR

Ko postaneš vegan, se tvoj um zbistri, tvoj duh se sčisti. Vsa ta karmična, negativna energija, povezana s prehranjevanjem z mrtvimi živalmi se sčisti iz Vašega sistema.

ANTENEH ROBA, ZDRAVNIK NUJNE MEDICINSKE POMOČI, SOUSTANOVITELJ IN PREDSEDNIK MEDNARODNE FUNDACIJE ZA AFRIKO (ZDA)





Tveganje, da bo nekdo, ki uživa mlečne proizvode zbolel za rakom na prostati je višje kot pa da bo kadilec zbolel za rakom na pljučih.

DR. PAM POPPER, NATUROPATKA IN IZVRŠNA DIREKTORICA ZDRAVSTVENO-VELNEŠKEGA FORUMA

Prehrana, zasnovana na živalskem mesu povzroča štirinajst vrst najbolj pogostega raka in je v primerjavi s kajenjem, bolj nevarna. Tiste države ali ljudje, ki uživajo večje količine polnozrnatih živil zbolevajo manj kot za dvajsetimi najbolj pogostimi rakavimi obolenji.

DR.WEI-HWA CHEN, ZDRAVNIK, USTANOVITELJ LOVING KLINIKE TER DIREKTOR FUNDACIJE CARE





Spoznal sem, da prehrana, ki temelji na živalskem mesu, ni zdrava ne glede na to, kaj sem se naučil v šoli ali odraščajoč na kmetiji.

MICHAEL KLAPER, ZDRAVNIK, STROKOVNJAK ZA PREHRANO, PREDAVATELJ, AVTOR



Spominjam se moškega, starega okoli 55 let. Trpel je zaradi diabetesa, posledično poškodbe mrežnice, prav tako je izgubil veliko krvi. Zatem, ko je spremenil prehrano, sem od tri do štiri leta sledil njegovemu primeru; simptomi okvar na mrežnici so izginili, prav tako ponavljajoče se krvavitve. Njegovo splošno zdravje je prav tako pod kontrolo (vključno s krvnim pritiskom in sladkorjem).

DR. LIOU TENG CHIEH, ZDRAVNIK, DIREKTOR BOLNICE ZA OFTAMOLOGIJO PULL VETERANS

Glede na poročilo Ameriškega Dietetičnega Združenja iz leta 2006 je veganska prehrana zdrava in varna v vseh življenjskih obdobjih, vključno z nosečnostjo, dojenjem, varna je prav tako za dojenčka.

DR.MAURICO GONZALEZ, ZDRAVNIK, MEDNARODNI GOVOREC, AVTOR (MEHIKA)





Ljudje obžalujejo eno stvar. Obžalujejo, da to niso storili že pred 20 leti. Zato, ker je biti v telesu, ki se počuti zdravo, nekaj najboljšega.

NEAL BARNARD, ZDRAVNIK, KLINIČNI RAZISKOVALEC, AVTOR; USTANOVITELJ IN PREDSEDNIK ZDRAVNIŠKEGA ZDRUŽENJA ZA ODGOVORNO MEDICINO (ZDA)

**VIDEOTEKA:**

**POSTANITE ZDRAVI**
Tako kot rafinirana olja in dodana sladila, standardna zahodnjaška prehrana vključuje veliko mesa, jajc in mlečnih izdelkov, z malo sadja, zelenjave in polnozrnatih živil. Kot rezultat tega se soočamo z naraščujočo krizo kroničnih bolezni, vključno z na svetu največjimi ubijalci.

https://www.milliondollarvegan.com/get-healthy/

**WHY THESE 7 DOCTORS ARE VEGAN | LIVEKINDLY**
https://www.youtube.com/watch?v=x5cBdpQlu48

**WAYS TO MAINTAIN A HEALTHY BLOOD PRESSURE**
https://suprememastertv.com/en1/v/28585554127.html

**PREVENT DIABETES THE VEGAN WAY**
https://suprememastertv.com/en1/v/28585565392.html

**THE PLANT BASED DIET PREVENTS CANCER**
https://suprememastertv.com/en1/v/28585570661.html

**CAUSES OF KNEE PAIN AND WAYS TO PROTECT YOUR KNEE**
https://suprememastertv.com/en1/v/28585584279.html

**DR. STEVE BLAKE ON NATURAL SHIELDS AGAINST ALZHEIMER'S DISEASE**
https://suprememastertv.com/en1/v/53382290993.html

**CHOLESTEROL: FRIEND OR FOE?**
https://suprememastertv.com/en1/v/28585547990.html

**DR. SHENKMAN: AN INTERVENTIONAL CARDIOLOGIST'S TIPS FOR A HEALTHY HEART, PART 1 OF 4 (INT)**
https://suprememastertv.com/en1/v/68433355805.html

**DR. HEATHER SHENKMAN: AN INTERVENTIONAL CARDIOLOGIST'S TIPS FOR A HEALTHY HEART, PART 2 OF 4** (INT) I HTTPS://SUPREMEMASTERTV.COM/EN1/V/69182248438.HTML

**DR. HEATHER SHENKMAN: AN INTERVENTIONAL CARDIOLOGIST'S TIPS FOR A HEALTHY HEART, PART 3 OF 4** (INT) I HTTPS://SUPREMEMASTERTV.COM/EN1/V/69878455197.HTML

**DR. HEATHER SHENKMAN: AN INTERVENTIONAL CARDIOLOGIST'S TIPS FOR A HEALTHY HEART, PART 4 OF 4** (INT) I HTTPS://SUPREMEMASTERTV.COM/EN1/V/70466800527.HTML

**VIDEOTEKA:**

**GASTROENTEROLOGIST DR. FREDRIC WEISS ON PLANT-STRONG EATING, PART 1 OF 2**
https://suprememastertv.com/en1/v/59283733496.html

**GASTROENTEROLOGIST DR. FREDRIC WEISS ON PLANT-STRONG EATING, PART 2 OF 2**
https://suprememastertv.com/en1/v/60145266409.html

**DR. JÓZSEF TAMASI - THE PLANT-BASED DIET IS THE BEST MEDICINE, PART 1 OF 2**
HTTPS://SUPREMEMASTERTV.COM/EN1/V/39355810830.HTML

**DR. JÓZSEF TAMASI - THE PLANT-BASED DIET IS THE BEST MEDICINE, PART 2 OF 2**
https://suprememastertv.com/en1/v/39355809275.html

**VIBRANT HEALTH WITH PLANT-BASED MACROBIOTICS, PART 1 OF 2**
https://suprememastertv.com/en1/v/28585524164.html

**VIBRANT HEALTH WITH PLANT-BASED MACROBIOTICS, PART 2 OF 2**
https://suprememastertv.com/en1/v/28585517182.html

**GEMMA NEWMAN, MD: PLANT POWER DOCTOR, PART 1 OF 2**
https://suprememastertv.com/en1/v/58463948188.html

**GEMMA NEWMAN, MD: PLANT POWER DOCTOR, PART 2 OF 2**
https://suprememastertv.com/en1/v/58682713568.html

**A SURGEON'S STRATEGIES FOR HEALTH AND LONGEVITY, PART 1 OF 2**
https://suprememastertv.com/en1/v/56045065299.html

**A SURGEON'S STRATEGIES FOR HEALTH AND LONGEVITY, PART 2 OF 2**
https://suprememastertv.com/en1/v/56045065162.html

**PROMOTING FRIENDLY BACTERIA IN OUR DIGESTIVE SYSTEM WITH DR. THOMAS LEHNINGER I** HTTPS://SUPREMEMASTERTV.COM/EN1/V/37528591458.HTML

**DR. KIM WILLIAMS: THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY'S FIRST VEGAN PRESIDENT, PART 1 OF 2 I** HTTPS://SUPREMEMASTERTV.COM/EN1/V/42966844924.HTML

**DR. KIM WILLIAMS: THE AMERICAN COLLEGE OF CARDIOLOGY'S FIRST VEGAN PRESIDENT, PART 2 OF 2 I** HTTPS://SUPREMEMASTERTV.COM/EN1/V/43967427839.HTML

## VIDEOTEKA:

**PHYTOCHEMICALS: OUR POWERFUL PROTECTORS WITH DR. AGUSSALIM, PART 1 OF 2 |** HTTPS://SUPREMEMASTERTV.COM/EN1/V/28585445632.HTML

**PHYTOCHEMICALS: OUR POWERFUL PROTECTORS WITH DR. AGUSSALIM, PART 2 OF 2 |** HTTPS://SUPREMEMASTERTV.COM/EN1/V/31502634829.HTML

**RECHARGE YOUR HEALTH: FRUIT ENZYME DRINKS**
https://suprememastertv.com/en1/v/28585577432.html

**EXPLORE THE MAGIC OF ENZYMES WITH DR. GABRIELA AZOFEIFA, PART 1 OF 2**
https://suprememastertv.com/en1/v/28585479119.html

**EXPLORE THE MAGIC OF ENZYMES WITH DR. GABRIELA AZOFEIFA, PART 2 OF 2**
https://suprememastertv.com/en1/v/28585473727.html

**A CUP OF GREEN JUICE FOR LIFE: EATING LIGHT WITH MICHIYO MORI**
https://suprememastertv.com/en1/v/28585616841.html

**PLANTS THAT ENHANCE THE SKIN'S BEAUTY**
https://suprememastertv.com/en1/v/28585609274.html

**DOCUMENTARIES ON PLANT POWER**
https://suprememastertv.com/en1/v/28585595718.html




**Veg - The Diet of Medical Doctors #2 - English**
suprememastertv.com

# zaradi vseh vrhunskih športnih rezultatov

# #ZAŠČITI SE. JEJ RASTLINSKE PROTEINE.
# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## PATRICK BAOBUMIAN

*Najmočnejši moški v Nemčiji*

VIR: HTTPS://WWW.GREATVEGANATHLETES.COM/PATRIK-BABOUMIAN-VEGAN-STRONGMAN/

Patrick je Irančan, ki živi v Nemčiji. Leta 1999 je v starosti 20 let osvojil naslov nemškega mladinskega bodybuilderja. V kategoriji pod 105 kg je podrl svetovni rekord v dvigovanju hloda, ki je tehtal 165 kg, kot tudi nemški rekord pri dvigu hloda težke kategorije. Njegov najtežji hlod je tehtal 200 kg. 2001 je v težavnostni kategoriji 105 kg osvojil naziv "Najmočnejši moški v Nemčiji." Do konca leta 2012 je še naprej pridobival na velikosti in moči ter tehtal 127 kg, zato ni nič več tekmoval v kategoriji pod 105 kg. Leta 2012 je tekmoval v Evropskem prvenstvu v dvigovanju težkih bremen in navkljub mnogim neuspehom iz počepa dvignil 300 kg, iz klopi 200 kg ter iz tal 330 kg. To mu je prineslo evropski naziv v odprti kategoriji.Prav tako je leta 2012 postavil svetovni rekord v dvigu 150.2kg soda za pivo čez glavo. Prav tako je poskusil postaviti rekord v držanju 20 kg uteži z zravnanimi rokami pred telesom. Svetovnemu rekordu je pridal še 10 sekund. Leto pa zaključil s prvim podeljenim nazivom veganski atlet leta.Leta 2013 so ga povabili na tekmovanje k FIBO Ligi prvakov proti nekaterim tekmovalcem iz športne elite. Dokazal je, da lahko tekmuje na tej ravni in celo zmagal v držanju križa. Njegovi osebni najboljši rezultati so: klop:210 kg, počep:360 kg, dvig iz tal:360 kg.

**POT K VEGANSTVU**

Leta 2011 je po številnih letih vegetarijanstva, postal vegan."Zalotil sem se pri premišljevanju, da če bi mogel s svojimi lastnimi rokami ubiti živali, se do tega ne bi mogel pripraviti, ker sem preveč sočuten. Čutil sem, da sem samega sebe z mesno prehrano vlekel za nos glede na to, da nisem bil sposoben ubiti živali zato sem mislil, da bo bolje, če sem sam s seboj iskren in preneham jesti živali."

Zato so atleti in ostali ljudje poskusili vegansko hrano, nekaj na kar je zelo ponosen. Med ljudmi je zatem, ko so izvedeli kaj je, naletel na veliko nejevere, čeprav večina spoštuje njegovo odločitev.

Leta 2014 je objavil knjigo o prehrani za športnike in pomagal pri prevodu v angleščino. To je pomenilo, da si je od tekmovanj vzel odmor, leta 2015 pa se je zopet pojavil na nemškem državnem tekmovanju, kjer je presegel svoj osebni rekord (pri vpregi).

Leta 2013 je postavil svetovni rekord pri hoji z vprego, kjer je na Torontškem vegfestu nosil 550 kg. Po neverjetnem podvigu je dejal občinstvu:"To je sporočilo vsem tistim, ki še vedno mislite, da za dobro kondicijo in moč potrebujete živalske produkte. Skoraj dve leti zatem, ko sem postal vegan sem močnejši, kar iz dneva v dan samo še izboljšujem. Ne poslušajte tistih, samooklicanih prehranskih gurujev in industrije prehranskih dopolnil, ki Vam poskušajo povedati, da zato, da bi dobili zadostno količino proteinov potrebujete meso, jajca in mlečne izdelke. Obstaja obilo rastlinskih proteinov, Vaše telo Vam bo pa hvaležno, ker ste ga prenehali hraniti z mrtvo hrano. Postanite vegan in začutite moč!"

Nekdo me je vprašal: "Kako si lahko brez tega, da bi jedel meso, tako močen kot vol?"
**Odvrnil sem mu: "Ali si že kdaj videl vola jesti meso?"**



**Najmočnejše živali na svetu so rastlinojede. Gorile, bivoli, sloni in jaz." Patrick Baboumian "Najmočnejši moški v Nemčiji."**

PLANT EATER

Go Vegan | PETA

# #ZAŠČITI SE. JEJ RASTLINSKE PROTEINE.
# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## KENDRICK YAHCOB FARRIS

*Ameriški Olimpijski dvigovalec uteži*

Kendrick Ferris je ameriški olimpijski dvigovalec uteži, na Olimpijskih igrah v Rio de Janeriu je leta 2016 osvojil 11 mesto.

Farris se je za prehod na vegansko prehrano odločil zaradi verskih razlogov in sicer po rojstvu njegovega drugega sina.

V intervjuju za Men's Fitness je dejal: " Meso se lahko zamenjamo s stročnicami in zelenjavo, okus je še vedno neverjeten, obenem pa je boljše za Vaše telo - pomagalo Vam bo pri okrevanju, zmanjšalo stres in vnetja."

"Ne bi se smeli osredotočati samo na "beljakovine, beljakovine, beljakovine. " Saj jih je lahko kmalu preveč, večina izmed njih pa tako ali drugače samo preide telo."

***V intervjuju za Men's Fitness je dejal: " Meso se lahko zamenjamo s stročnicami in zelenjavo, okus je še vedno neverjeten, obenem pa je boljše za Vaše telo - pomagalo Vam bo pri okrevanju, zmanjšalo stres in vnetja."***

VIR: HTTPS://WWW.BUSINESSINSIDER.COM/ELITE-ATHLETES-WHO-ARE-VEGAN-AND-WHAT EM-SWITCH-THEIR-DIET-2017-10#ABEL-KILLA-TRUJILLO-MIXED-MARTIAL-ARTIST-14

## #ZAŠČITI SE. JEJ RASTLINSKE PROTEINE.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

# BARNEY DUPLESIS

Veganski bodybuilder

VIR: MEMPHIS MEATS | HTTPS://WWW.MEMPHISMEATS.COM/

Pri veganski prehrani vidim obilo zdravstvenih koristi v prvi vrsti pa bonus pri boljših, bolj etičnnih odločitvah. Verjamem, da bolj, ko sem se duhovno razvijal, bližje sem bil tej vrsti prehranjevanja. Prav tako moraš biti vegan, če si resnični ljubitelj živali. Zakaj mislimo, da je v redu, če ješ eno žival in ljubiš drugo, to je hinavsko, je specizem in je noro!

Barny du Plesis: Zares je neverjetno! Čustveno sem bolj uravnovešen, vsekakor bolj dojemljiv in bolj uglašen z okolico. Zares se počutim srečnejšega, kot, da bi dvignil, nek temen oblak, poleg tega živim z zavedanjem in dobrih občutkom ob misli, da za moje preživetje nihče ni trpel ali bil ubit.



# #ZAŠČITI SE. JEJ RASTLINSKE PROTEINE.
# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## BARNEY DUPLESIS

Veganski bodybuilder

Z ženo sva najbolj mišični par na Zemlji, ob prehojeni poti do veganstva ter skozi inštrukcije pomagava ljudem se naučiti kako postati veličasten brez potrebe po mesu in drugih živalskih proizvodov.

Tako več jem, sem bolj vitek, bolj zdrav, manj treniram in dosegam boljše rezultate. Kar ni nekaj o čemer bi se moglo zelo veliko premišljevati! Mislim, da so vegani na področju fitnesa v rahli prednosti pred vsejedci. Zaradi vseh zdravstvenih koristi, ki jih s seboj prinaša veganska prehrana. Neverjetno je, kako ti lahko veganska prehrana pomaga pri zvišanem nivoju energije in bolj mladostni koži.

Hitreje ozdravim, imam manj bolečin, bolj zdrav, predvsem pa bolj srečen ker vem, da v sebi nimam mučenih trupel, ki bi mi zniževala vibracijo. Zato, prekipevam od energije!

Dejanja govore glasneje kot pa besede, zatorej se o tem ne samo pogovarjajte ampak tudi storite! Vedno sledite svojemu srcu, nikoli Vas ne bo vodilo na stranska pota, ampak obdržalo na poti, ki je namenjena Vam. Zaupajte v svojo intuicijo in verjemite Vase. Boljša je bolečina discipline kot pa bolečina, ki jo občutite pri obžalovanju.

Ljubim živali, ne bi ubil metulja, kaj šele kravo, ovco ali pujsa, zakaj sem mislil, da je v redu, če plačam, da namesto mene to stori nekdo drug?

VIR: HTTPS://THEMALESTROM.COM/FITNESS/VEGAN-BODYBUILDER-BARNY-DU-PLESSIS/

The world's strongest animals are plant-eaters: gorillas, buffaloes, elephants and me.

# VEGAN POWER

MR UNIVERSE 2014

BARNY DU PLESSIS

for PETA

Barny: © Mike Harrington • Carrot: ©iStock.com/duckycards

# #ZAŠČITI SE. JEJ RASTLINSKE PROTEINE.
# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## ABEL "KILLA" TRUJILLO

UFC tekmovalec mešanih borilnih veščin

> *Trujillo o veganstvu in sočutnem življenju redno piše na svojem Twitterjevem računu. Julija, je atlet napisal:"Sreča je novo bogastvo. Notrajni mir je nov uspeh. Zdravje je novo premoženje. Sočutje je novi kul."*

Abel "Killa" Trujillo je tekmovalec mešanih borilnih veščin, ki trenutno tekmuje na UFC-ju.
Američan svoje zmage in naslove pripisuje veganskemu načinu življenja - kot tudi sočutju do živali in Zemlje.




VIR: HTTPS://WWW.BUSINESSINSIDER.COM/ELITE-ATHLETES-WHO-ARE-VEGAN-AND-WHAT-MADE-THEM-SWITCH-THEIR-DIET-2017-10#ABEL-KILLA-TRUJILLO-MIXED-MARTIAL-ARTIST-14

# #ZAŠČITI SE. JEJ RASTLINSKE PROTEINE.
# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## SCOTT JUREK

Ultramaratonec - dobitnik 16-ih prestižnih naslovov

VIR: HTTPS://WWW.BUSINESSINSIDER.COM/ELITE-ATHLETES-WHO-ARE-VEGAN-AND-WHAT-MADE-THEM-SWITCH-THEIR-DIET-2017-10#LEWIS-HAMILTON-FORMULA-1-RACING-DRIVER-2

Scott Jurek je ameriški ultramaratonec, dobitnik 16 prestižnih naslovov z osebnim rekordom pretečenih 165.7 milj v 24 urah, v povprečju 8:42 na miljo.

Jurek je prešel od "mesa in krompirja" k popolnoma veganski prehrani med kolidžom, k čemur so ga spodbudile zdravstvene poškodbe in bolezni, ki jim je bil priča pri fizioterapiji kot tudi v svoji hiši; Jurekova mama je imela multiplo sklerozo. Ultratekač je, po poročanju GQ-ja, v veganstvu videl dolgotrajno rešitev za izogib družinske zgodovine kroničnih bolezni.

"Če (atleti) nimajo pravega goriva, prav tako ne dosegajo dobrih rezultatov," je Jurek povedal za GQ.

Glede odločitve za vegansko prehrano v kolidžu, je dejal:"To je bila zagotovo dolgotrajna odločitev in ne narejena zaradi kratkotrajnih rezultatov."

# #ZAŠČITI SE. JEJ RASTLINSKE PROTEINE.
# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## HANNAH TETER

ameriška snowboarderka, dobitnica treh Olimpijskih medalj.



*Živali sem prenehala jesti pred letom dni, živim popolnoma novo življenje. Počutim se kot nova oseba, kot nova atletinja."*

Hannah Teter je ameriška snowboarderka, dobitnica treh Olimpijskih medalj.

Skupaj s starši in starejšimi brati (dva izmed njih sta tudi Olimpijska snowboarderja) je odraščala v Vermontu v popolnoma samooskrbni hiši v gozdu. Teter so že od malih nog učili, naj ceni in ljubi okolje, kar jo je privedlo do vegetarijanskega in veganskega načina življenja.

V intervjuju za Huffington Post je dejala:"Mentalno, fizično in čustveno se počutim močnejšo kot sem kdajkoli bila. Rastlinska prehrana mi je, kot atletinji odprla mnoga vrata. Povzpenjam se na popolnoma drug nivo. Živali sem prenehala jesti pred letom dni, živim popolnoma novo življenje. Počutim se kot nova oseba, kot nova atletinja."

VIR: HTTPS://WWW.BUSINESSINSIDER.COM/ELITE-ATHLETES-WHO-ARE-VEGAN-AND-WHAT-MADE-THEM-SWITCH-THEIR-DIET-2017-10#ABEL-KILLA-TRUJILLO-MIXED-MARTIAL-ARTIST-14

# #ZAŠČITI SE. JEJ RASTLINSKE PROTEINE.
# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## TIA BLANCO

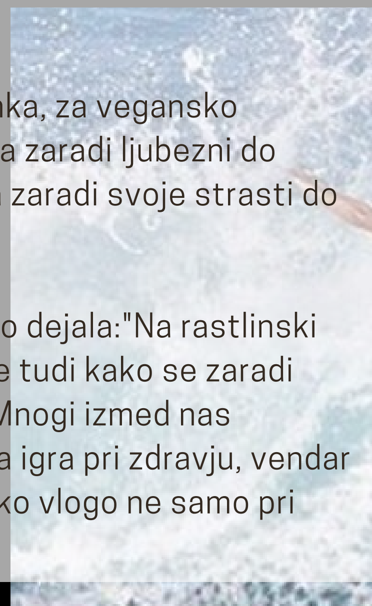
profesionalna surferka in zmagovalka Open Women’s World Surfing Championshipa v letih 2015 in 2016

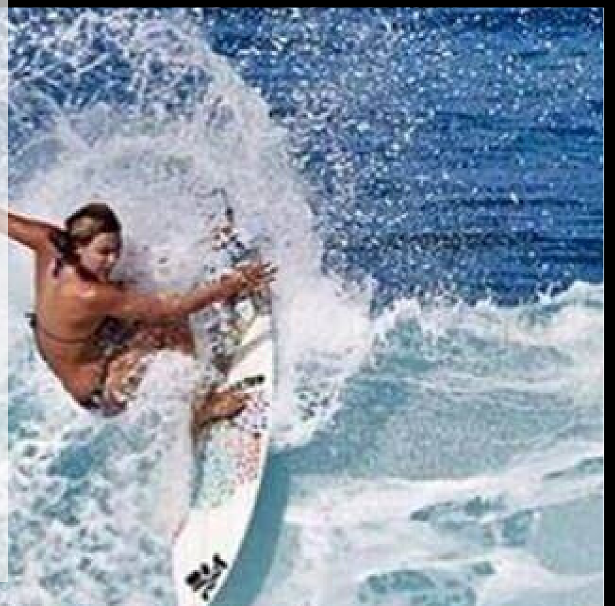
VIR: HTTPS://WWW.BUSINESSINSIDER.COM/ELITE-ATHLETES-WHO-ARE-VEGAN-AND-WHAT-MADE-THEM-SWITCH-THEIR-DIET-2017-10#ABEL-KILLA-TRUJILLO-MIXED-MARTIAL-ARTIST-14

Tia Blanco je profesionalna surferka in zmagovalka Open Women’s World Surfing Championship v letih 2015 in 2016.

Blanco je odraščala kot vegetarijanka, za vegansko prehrano pa se je leta 2013 odločila zaradi ljubezni do okolja, morja in živali kar je vzljubila zaradi svoje strasti do surfanja.

V intervjuju za Teen Vouge je Blanco dejala:"Na rastlinski hrani se počutim odlično, všeč mi je tudi kako se zaradi tega počutim fizično in mentalno. Mnogi izmed nas poznamo učinke hrane, ki jih slednja igra pri zdravju, vendar ne spoznamo, da prehrana igra veliko vlogo ne samo pri osebnem dobrem počutju."





# #ZAŠČITI SE. JEJ RASTLINSKE PROTEINE.
# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## MEAGAN DUHAMEL

štirikratna svetovna zmagovalka in
Olimpijska zmagovalka pri drsanju v paru

VIR: HTTPS://WWW.BUSINESSINSIDER.COM/ELITE-ATHLETES-WHO-ARE-VEGAN-AND-WHAT-MADE-THEM-SWITCH-THEIR-DIET-2017-10#NATE-DIAZ-MIXED-MARTIAL-ARTIST-10



Meagan Duhamel je štirikratna svetovna zmagovalka in Olimpijska zmagovalka pri drsanju v paru. Prav tako je dvakratna prvakinja na tekmovanju "Four Continents" in šest kratna prvakinja v drsanju v paru v Kanadi. V svoji karieri je do sedaj osvojila srebrno medaljo na 2014 Olimpijskih igrah v ekipnem tekmovanju, v letih 2014-2015 pa zmagala na vsakem (tako domačem kot mednarodnem) prvenstvu.

Duhamel se je za veganski način prehranjevanja odločila leta 2008, zatem, ko je prebrala knjigo o veganstvu, ki jo je opazila pri letališki čakalnici.

V intervjuju za CBC leta 2016 je Duhamel dejala:" Samo pomislila sem:"Wow, to je tako zanimivo." Naslednje jutro sem se zbudila, vrgla stvari iz mojega hladilnika in si dejala: " Naučila se bom o polnovrednih žitih, sadju in zelenjavi."

# #ZAŠČITI SE. JEJ RASTLINSKE PROTEINE.
# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## NOVAK DJOKOVIĆ

svetovni prvak v tenisu

VIR: HTTPS://VEGNEWS.COM/2020/1/TENNIS-STAR-NOVAK-DJOKOVIC-ON-VEGANISM-IT-S-MORE-THAN-A-PERFORMANCE-REASON-FOR-ME--IT-S-A-LIFESTYLE

32 - letni atlet - eden izmed izvršnih direktorjev veganskega dokumentarnega filma The Game Changers - je pojasnil zakaj je predan veganstvu. "To ni dieta, ampak življenski slog, saj za njem stojijo etični razlogi oziroma se zavedaš kaj se dogaja z živalmi." "Klanje živali in množična živinoreja ima na podnebne spremembe zelo velik vpliv, vendar o tem ljudje ne govorijo kaj dosti. Za tovrstno prehrano sem se odločil ne samo zaradi doseganja boljših rezultatov, zame je to življenjski slog na katerega sem zelo ponosen. Upam, da nas bo čedalje več, upam, da za rastlinsko prehrano navdušim še ostale atlete." Novak Djoković je v Monte Carlu, kjer živi, tudi odprl svojo vegansko restavracijo poimenovano Eqvita.



"Hrana je gorivo, ki odloča o tem kako igram, kako ozdravim in kako sem pozoren na teniškem igrišču. Velik del svojega, profesionalnega uspeha pripisujem svoji prehrani."

# #ZAŠČITI SE. JEJ RASTLINSKE PROTEINE.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## ARNOLD SWARTZENEGER

38. kalifornijski guverner, igralec, bodybuilder

Arnold Scwartzeneger, politik, igralec, bodybuilder, eden izmed igralcev v dokumentarnem filmu The Game Changers, ki pometa z mitom, da atleti za doseganje dobrih rezultatov potrebujejo meso v njem razkrije, da je njegov holesterol, zatem, ko se je odpovedal živalskim proizvodom, padel na okoli 109. Rekoč:"To je bil najnižji v mojem celotnem življenju." Pridal je še:" To je zelo, zelo velika in premišljena marketinška poteza mesne industrije. Prodajajoč idejo, da resnični moški je/uživa meso. Vendar morate razumeti, to je marketing.To ne temelji na realnem življenju."

"Od mesa in živalskih proizvodov se držim stran, saj je včasih vladalo veliko nerazumevanje, da je bil to edini način zaradi katerega si bil lahko velik in močan, zato sedaj zavračam ta način (mesnega) prehranjevanja, počutim se dosti bolje," je dejal Schwartzeneger, sedemkratni zmagovalec tekmovanja Mr.Olympia.

VIR:HTTPS://WWW.LIVEKINDLY.CO/ARNOLD-SCHWARZENEGGER-BEYOND-MEAT-ALMOND-MILK/

**VIDEOTEKA:**

**THOMAS TADLOCK: REVERSING DISEASE AND CHANGING LIVES THROUGH VEGAN FITNESS, PART 1 OF 2 (INT) I**
HTTPS://SUPREMEMASTERTV.COM/EN1/V/77479813103.HTML

**THOMAS TADLOCK: REVERSING DISEASE AND CHANGING LIVES THROUGH VEGAN FITNESS, PART 2 OF 2 (INT) I**
HTTPS://SUPREMEMASTERTV.COM/EN1/V/78236270807.HTML

**VEG - THE DIET OF MARTIAL ARTS MASTERS AND CHAMPIONS**
https://suprememastertv.com/en1/v/46200194774.html

**VEGAN ATHLETES MAKE GLOBAL IMPRESSION**
https://suprememastertv.com/en1/v/70682431530.html

**GROWING NUMBER OF ATHLETES EMBRACE PLANT-STRONG DIET**
https://suprememastertv.com/en1/v/73676784836.html

**PLANT-POWERED ATHLETES UNLEASHED, PART 1 OF 2**
https://suprememastertv.com/en1/v/86971474335.html

**PLANT-POWERED ATHLETES UNLEASHED, PART 2 OF 2**
https://suprememastertv.com/en1/v/87170342970.html

**VEGAN BODYBUILDER DISPLAYS SUPERHUMAN STRENGTH IN MUST SEE VIDEO**
https://freefromharm.org/health-nutrition/vegan-bodybuilder-displays-superhuman-strength-destroys-misconceptions/d

**WHAT I EAT IN A DAY: VEGAN BODYBUILDERS**
https://www.youtube.com/watch?v=WajyafrDqVM

**WHAT I EAT IN A DAY / VEGAN STRONGMAN**
https://www.youtube.com/watch?v=aPJWOWePRGs

**TOP 10 MIND-BLOWING VEGAN TRANSFORMATIONS**
https://www.youtube.com/watch?v=m6IsXDoCDbE

**DEBUNKING 'BRO SCIENCE': VEGAN ATHLETES, MYTHS, AND FACTS**
https://www.pcrm.org/news/exam-room-podcast/debunking-bro-science-vegan-athletes-myths-and-facts

**GAME CHANGING SCIENCE: THE TRUTH ABOUT VEGAN ATHLETES**
https://www.pcrm.org/news/exam-room-podcast/game-changing-science-truth-about-vegan-athletes

**VEGAN DIETS: TURNING ATHLETES INTO ALL-STARS**
https://www.pcrm.org/news/exam-room-podcast/vegan-diets-turning-athletes-all-stars

**VEGAN DIETS FOR ATHLETES! | BETTER ENDURANCE AND A HEALTHIER HEART**
https://www.youtube.com/watch?v=bLOXKVY2rT8

**25 RIPPED VEGAN ATHLETES PART 1 | LIVEKINDLY**
https://www.youtube.com/watch?v=dgiPdwKaaig

**25 RIPPED VEGAN ATHLETES PART 2 | LIVEKINDLY**
https://www.youtube.com/watch?v=lxsYQWBeWUk

**ČLANKI**

**THE UNTOLD HISTORY OF VEGAN ATHLETES**
From Indian wrestlers to Olympic gold medalists.
https://barbend.com/vegan-vegetarian-athletes-history/

**ALL THE 'SMART' ATHLETES ARE GOING VEGAN, SAYS NBA STAR JOHN SALLEY**
https://www.livekindly.co/smart-athletes-going-vegan-nba-star-john-salley/

F**1'S LEWIS HAMILTON FUELS DRIVE WITH VEGAN DIET**
https://www.pcrm.org/news/blog/f1s-lewis-hamilton-fuels-drive-vegan-diet

**THE GAME CHANGERS: AUSSIE ATHLETE MORGAN MITCHELL OPENS UP ON LIFE-CHANGING VEGAN DOCO**
https://www.news.com.au/lifestyle/health/diet/the-game-changers-aussie-athlete-morgan-mitchell-opens-up-on-lifechanging-vegan-doco/news-story/5fed7dd42fb0cffca7e3de5f2ecd88f9

zaradi tega,
ker nas to
dela, to kar
smo ... ljudje



**VERA BAHA'I**

"Glede uživanja živalskega mesa in vzdržnosti od njega pa moraš vedeti, da je Bog že ob Stvarjenju vsakemu živemu bitju določil, kaj lahko je in da se moramo tega držati."

Odlomek iz bahajskih spisov o nekaterih vidikih zdravja in zdravljenja

**KONFUCIJANSTVO**

"Vsi ljudje imamo um, ki ne prenese pogleda na to, kako drugi trpijo. Zato plemenit človek, ki vidi živali žive, ne more gledati, kako umirajo. Ko sliši njihove smrtne krike, NE MORE JESTI NJIHOVEGA MESA.

Ivlencij, Kralj Hui Liang, četrto poglavje

**CAO DAI**

"'Najpomembnejša stvar je končati ubijanje,...kajti tudi živali imajo dušo in razumejo tako kot ljudje. ČE JIH UBIJEMO IN POJEMO, JIM MORAMO TO VRNITI V KRVI."

Nauk Svetnikov, O spoštovanju Desetih pravil-Ne ubijaj, drugi del

**HINDUIZEM**

"Ker vi...ne morete povrniti življenja ubitim živalim, ste odgovorni za njihovo smrt. Zato boste šli v pekel, nobene možnosti za vašo odrešitev ni."

Adi-lila, 17. poglavje, verzi 159-165

"Kdor se hoče rediti na račun uživanja mesa drugih bitij. bo nesrečen v naslednjem življenju, ne glede na to, kot kaj se bo utelesil."

Mahabharata Anu. 115.47. FS, stran 90

**JUDOVSTVO**

"Če kdo iz Izraelove hiše in izmed tujcev, ki bivajo med varni, uživa kakršnokoli kri*, BOM PROTI TEI UŽIVALCU KRVI OBRNIL SVOJ OBRAZ in ga iztrebil iz njegovega ljudstva."

*s krvjo je mišljeno meso Levitik, 17:10, Sveto pismo

**TAOIZEM**

Ne hodi v gore lovit ptic v mreže, in ne zastrupljaj rib in pezdirkov v vodi. Ne zakolji vola, ki ti orje njivo.

Traktat o Tihi poti

**ZOROASTRSTVO**

Jaz, Ahura Mazda (Bog) sem stresel te rastline na zemljo, da bi priskrbel hrano za verne in krmo za dobrotljivo kravo.

Avesta, Venidad Fargard 5-20

**BUDIZEM**

...VSE MESO, KI GA JEDO ŽIVA BITJA, JE MESO NJIHOVIH LASTNIH SORODNIKOV.

Lankavatara Sutra (Tripitaka 671)

**KRŠČANSTVO**

"Še so imeli meso med zobmi, niso ga še použili, ko se je vnela GOSPODOVA jeza na ljudstvo. GOSPOD je udaril ljudstvo s silno veliko nesrečo."

Numeri, 11:33, Sveto pismo

"Jedi* so za trebuh in trebuh je za jedi." Bog pa bo oboje odpravil."

*mnogi tuji prevodi na tem mestu uporabljajo besedo "meso" "Meats for the belly, and the belly for meats..."

Prvo pismo Korinčanom, 6:13, Sveto pismo

**ESENI**

Prihajam, da končam krvavo žrtvovanje in pojedine in če ne boste prenehali Z DAROVANJEM IN UŽIVANJEM MESA IN KRVI, vas bo še naprej spremljal Božji srd.

Evangelij Svete Dvanajsterice

**ISLAM**

ALAH NE BO NAKLONIL MILOSTI NIKOMUR, RAZEN TISTIM, KI SO SAMI USMILJENI DO DRUGIH BITIJ.

Prerok Mohamed, Hadith

Ne dopustite, da vaši trebuhi postanejo pokopališča živali.

Prerok Mohamed, Hadith

**DŽAINIZEM**

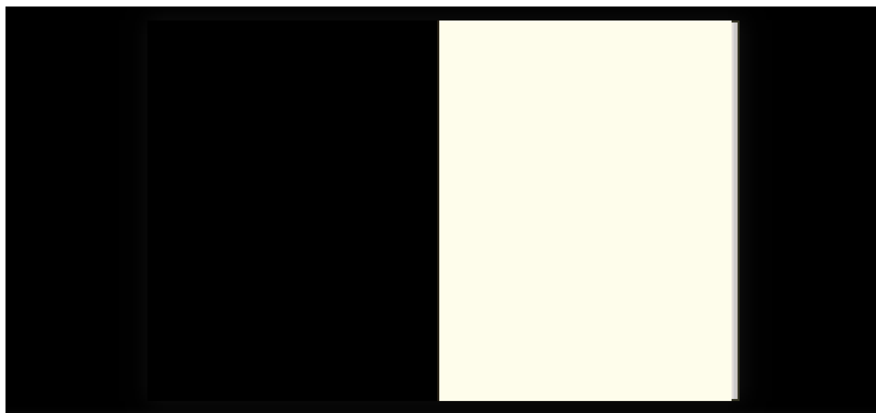
Pravi menih NE SME SPREJETI HRANE IN PIJAČE, pripravljene posebej zanj, če le ta VKLJUČUJE KLANJE ŽIVIH BITIJ.

Sutrakritanga

**TIBETANSKI BUDIZEM**

Če darujemo božanstvom meso, ki smo ga pridobili z ubojem živega bitja, je to tako, kot če bi materi ponudili meso njenega otroka; to je pogubna napaka.

Najvišja pot Učenja, Zapovedi Mojstrov; 13 pogubnih napak, Veliki Mojster Gompopa



Evidence That Jesus and The Original Aramaic Christians Were Vegetarians -- Uncovering a Vegetarian Jesus (Yeshua) at the Beginning of Christianity, by James Bean



Evidence That Jesus and The Original Aramaic Christians Were Vegetarians -- Uncovering a Vegetarian Jesus (Yeshua) at the Beginning of Christianity, by James Beand

https://archive.org/details/MakingChristianityVegan/mode/2up

**(SCROLL) VEGETARIANISM IN RELIGION**
https://suprememastertv.com/en1/v/46200195190.html
https://www.youtube.com/watch?v=yhofWa1E1ZU&feature=emb_title

**(SCROLL) VEGETARIANISM IN THE BIBLE**
https://suprememastertv.com/en1/v/46200195199.html
https://www.youtube.com/watch?v=CHIbZJoJEhQ&feature=emb_title

**(SCROLL) KINDNESS TO ANIMALS IN RELIGIONS, PART 1 OF 3**
https://suprememastertv.com/en1/v/46200195894.html
https://www.youtube.com/watch?v=oysgoaQKVvU

**(SCROLL) KINDNESS TO ANIMALS IN RELIGIONS, PART 2 OF 3**
https://www.youtube.com/watch?v=1AJPnnMqnYE
https://suprememastertv.com/en1/v/61759930422.html

**(SCROLL) KINDNESS TO ANIMALS IN RELIGIONS, PART 3 OF 3**
https://suprememastertv.com/en1/v/61759930832.html
https://www.youtube.com/watch?v=oZ16MaChmtY

**A VEGETARIAN JESUS AND APOSTLES AT THE BEGINNING OF CHRISTIANITY, AND, THE GOSPELS OF THE EBIONITES**
https://www.youtube.com/watch?v=HF3cOxbRFH8

**VEGETARIAN SAYINGS OF JESUS -- TODAY ON SPIRITUAL AWAKENING RADIO**
https://www.youtube.com/watch?v=tg6c14De_s

**71pc** Greggs share price rise since the launch of its vegan sausage roll in January

**£1.03bn** sales in 2018

**£2.3bn** market value

**515pc** Beyond Meat share price rise since its float in May

**£69m** sales in 2018

**£7.2bn** market value






# in konec koncev ...zaradi denarja

SAJ VSI DELAMO ZANJ

This is MONEY.co.uk
FINANCIAL WEBSITE OF THE YEAR

Money Home | Markets | Saving & banking | Investing | Bills | Cars | Holidays | Cards & loans | Pensions

## Vegan boom serving up some tasty profits: Make a killing by jumping on the meat-free bandwagon

- Beyond Meat has been a stand-out performer since listed in New York last month

366 shares

43 View comments

A few years ago, the thought of vegan menus at High Street restaurants was still a pipe dream for alternative eaters. But the meat-free revolution is now firmly upon us.

Founded in California in 2009, the plant-based burger maker has been a stand-out

or alternative eaters. But the meat-free revolution is now firmly upon us.

has embodied the explosion in demand for healthy living and ally conscious diets more than Beyond Meat.

California in 2009, the plant-based burger maker has been a stand-out nce listing last month in New York.

SEARCH

NEW YORK POST

## Vegan, plant-based meat yields mouth-watering profits

By Gregory Bresiger





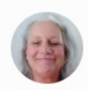





Money | Business | Small Business | Lifestyle

7,212 views | May 9, 2019, 06:14pm EDT

## Investors Find More Reasons To Back Plant-Based Meat Brands



Janet Forgrieve Senior Contributor

Food & Drink

*I cover the plant-based and sustainable food industries.*

**zanimanje za veganske, rastlinske mesne/mlečne izdelke in rastlinsko prehrano iz dneva v dan samo narašča**

Samo v ZDA je leta 2017 prodaja izdelkov na rastlinski osnovi poskočila za 8,1 odstotka in tako presegla vrednost 3,1 milijarde dolarjev, je ugotovila raziskava podjetja Nielsen, ki sta jo naročila Zveza za rastlinsko hrano (PBFA) in Good Food Institute. »Rastlinska hrana je gonilo rasti in znatno prehiteva rast skupne prodaje živil,« je ob predstavitvi raziskave dejala Julie Emmett, višja direktorica PBFA.

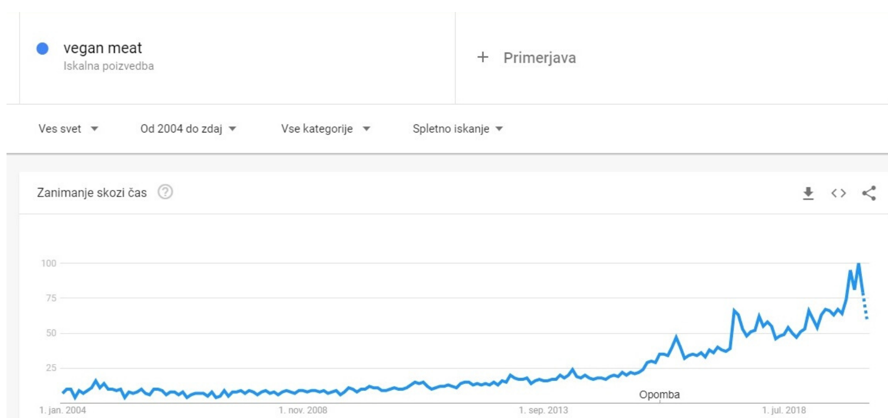
SVET KAPITALA: VOLČJA LAKOTA PO RASTLINSKEM MESU

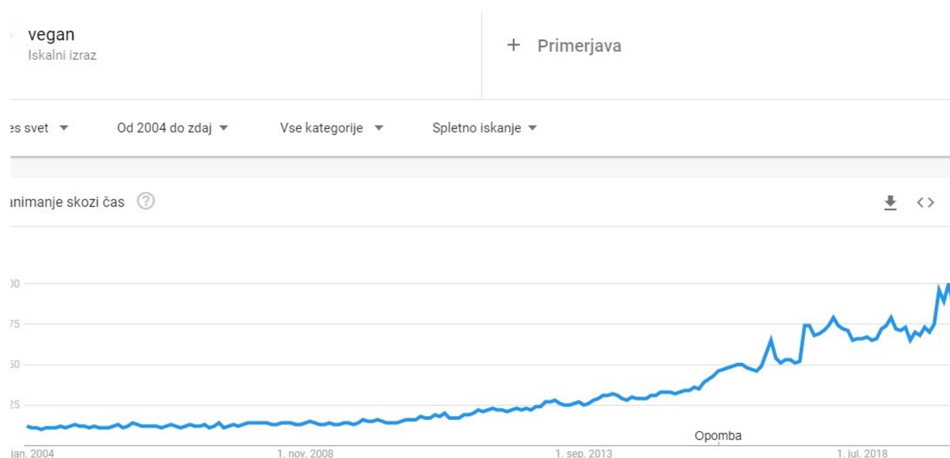
https://svetkapitala.delo.si/ikonomija/volcja-lakota-po-rastlinskem-mesu-232136




Ves svet. Od 1. 01. 04 do 26. 03. 20. Spletno iskanje.

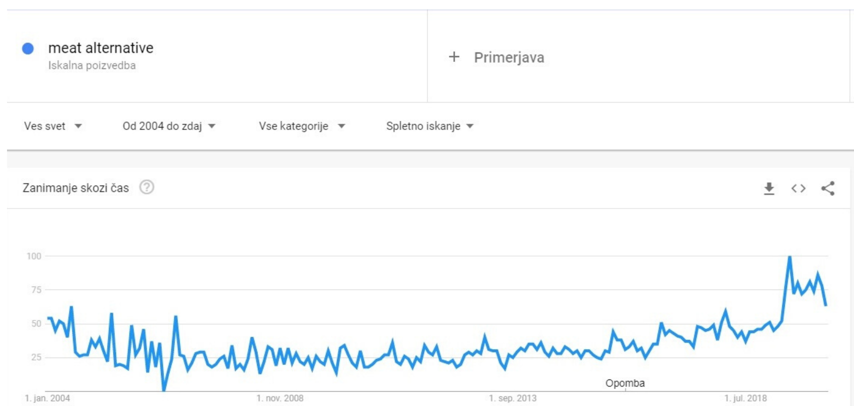








# v tolikšni meri, da v proizvodnjo mesnih in mlečnih alternativ vlagajo tudi BILL GATES, RICHARD BRANSON, SERGEY BRIN prehranski velikani, kot so CARGIL ...

Z NEŠTETIMI OSTALIMI VELIKIMI IMENI, KI V TEM VIDIJO PRIHODNOST

Čeprav so se takrat nekateri spraševali, kaj pravzaprav počne mesni predelovalec v družbi z izdelki rastlinskega izvora, pa je ta poteza seveda povsem smiselna. Kako velik tržni delež bodo ponudniki mesnih nadomestkov odgriznili tradicionalni mesnopredelovalni industriji, je težko napovedati, a vsekakor so vedno bolj opazen tekmec."

SVET KAPITALA: VOLČJA LAKOTA PO RASTLINSKEM MESU
https://svetkapitala.delo.si/ikonomija/volcja-lakota-po-rastlinskem-mesu-232136

# VODILNA PODJETJA, KI SE UKVARJAJO S PROIZVODNJO ŽIVALSKIH PROTEINOV (MESA) INVESTIRAJO V TEKMECE, KI PROTEINE (ALTERNATIVNO MESO) VZGAJAJO V LABORATORIJU

PHW, na svetovnem trgu vodilno perutninsko podjetje iz Nemčije je investiralo v Izraelski startup SuperMeat (slednji se ukvarja s proizvodnjo v laboratoriju vzgojenih piščancev)













Tyson, na svetovnem trgu vodilni proizvajalec govedine, piščančjega in prašičjega mesa je investiral v startupa, ki se ukvarjata z vzgojo mesa v laboratoriju, in sicer: Memphis Meats ter Future Meat Technologies.

Cargill, največje ameriško podjetje v privatni lasti, ki se ukvarja s prehrano in poljedelstvom je investiral v startup Memphis Meats.

Archer Daniels Midland, glavna korporacija, ki se ukvarja s predelavo hrane je investirala v startup Geltor (slednji se ukvarja s proizvodnjo kolagena iz neživalskih sestavin), skupaj s startupom Perfect Day je soustanovilo podjetje s ciljem promocije in komercailizacije laboratorijsko vzgojenih mlečnih izdelkov.




**Slovenca, ki sta ustvarila prvo slovensko rastlinsko "meso" #video**

Kris Pavlin in Nataša Arčnik sta začela pisati prvo slovensko zgodbo brezmesnega "mesa", ki ne škoduje planetu, zanj ne umre nobena žival, hkrati pa še nasiti. The Amaze Foods je...

# primeri dobre prakse v Sloveniji



**FOTO:Mesarjev sin sprožil revolucijo**

Pred več kot sto leti je njegova podjetna in daljnovidna prababica v Gorenji vasi zagnala gostilno in mesnico, ki zaradi kakovostnega...




# PO VEGANSKE IZDELKE V MESNICO

VegeAt

VIR:

Gašper je moral zaradi okrevanja po operacijah izredno paziti, kaj je zaužil in kakšna je hranilna vrednost njegovih obrokov in tako sva pričela s preizkušanjem priprave pleskavic doma.

Pleskavice se začnejo pripravljati s toplotno obdelavo pšeničnih beljakovin. Tem kasneje dodajava čebulo, krompir, česen, paradižnikovo mezgo, poper, česen, sol, rdečo papriko. Dodanih ni nobenih ojačevalcev okusa ali arom. Praktično gre za sestavine, ki so dostopne vsakemu povprečnemu potrošniku. Masa se nato razdeli in začini glede na specifične okuse pleskavic (klasična, pikantna, sezam,  indijski oreščki) in odtehta na posamezne pleskavice. Te se nato vakuumsko pakirajo in pasterizirajo.

*"Po njunih besedah vpeljava veganskih izdelkov v Gašperjevo mesnico v Gorenji vasi ni predstavljala težav. Razveselila je predvsem mesojedce, ki so lahko poskusili kaj novega in pa tiste, ki so nabavljali meso, doma pa imajo vegetarijanca. Izdelke odneseta tudi na tržnico, kjer se prav tako uspešno prodajajo."*

# PO VEGANSKE IZDELKE V MESNICO

VegeAt

VIR:

»Marsikdo se nasmehne ob tej misli, kaj bo mesar prodajal veganske izdelke, ampak ravno to predznanje mi je omogočilo, da sem zgradil dobro osnovno bazo za veganske pleskavice,« doda Gašper.

VegEat burger, hiter in zdrav obrok, narejen brez surovin živalskega izvora in ne vsebuje soje. Od veganskih produktov drugih proizvajalcev se pleskavica loči predvsem po tem, da vsebuje izredno malo maščob in je narejena iz povsem naravnih sestavin.

.Naša vizija je izdelava veganskih nadomestkov vsem že znanih mesnih jedi in jih narediti boljše, bolj zdrave, predvsem pa bolj okoljsko sprejemljive. Naš namen je ljudem olajšati prehod na veganski način življenja. Naši izdelki vsebujejo najboljše naravne sestavine in ne vsebujejo konzervansov. Zavedamo se, da samo kvalitetne surovine naredijo kvalitetnega izdelka. Ob uporabi olivnega olja in oreščkov smo dosegli, da VegEat nadomestki ne vsebujejo holesterola. Ob visoki vsebnosti železa in ostalih mineralov pa pridobimo tiste snovi, ki jih z veganskim načinom prehranjevanja največkrat primanjkuje v našem telesu.

Kaja še pove, da je pričakovala negativne komentarje, vendar so pravzaprav vsi odlično sprejeli to kombinacijo

# PO VEGANSKE IZDELKE V MESNICO

VegeAt




Verjamemo, da lahko iz kvalitetnih surovin in s sodobnimi proizvodnimi procesi ustvarimo okusne veganske jedi, ki ne obremenjujejo našega planeta. Naši izdelki v primerjavi z mesom potrebujejo 95% manj rodovitne zemlje, 75% manj pitne vode in proizvedejo 70% manj toplogrednih plinov.

## Jej zdravo, ohrani naravo.



**Način, s katerim trenutno proizvajamo meso, zelo obremenjuje naše okolje. Za živinorejo se uporablja 30 % vse zemlje, 25 % pitne vode in proizvede isto količino toplogrednih plinov kot vsi avtomobili, tovornjaki, vlaki, ladje in letala skupaj.** Na leto se v Južni Ameriki poseka 4 milijone hektarjev gozdov, glavni razlog za poseke pa so nasadi soje in živinoreja. Stil življenja v razvitem zahodnem svetu ni vzdržen za populacijo celotnega sveta, saj se poraba vseh surovin konstantno veča. Globalno se tega zaveda cel svet, vedno več se vlaga se v obnovljive vire energije, elektrifikacijo transporta, reciklažo izdelkov, gradi se čistilne naprave, gradi se energijsko učinkovitejše objekte.

Edina panoga, v kateri ni vidnega napredka v izboljšanju trajnosti, je prehrambena industrija. Smo prva generacija, ki ima tehnologijo, pogoje in obvezo, da spremeni svoje prehrambene navade in postavi prehransko vzdržni sistem. Končnemu ponudniku je potrebno ponuditi ekološko sprejemljivejše izdelke, ki ne bodo zahtevali sklepanja kompromisov – torej izdelke, ki bodo boljši, bolj zdravi, cenovno ugodni, preprosti za pripravo in okoljsko sprejemljivejši.

# OBJAVE V MEDIJIH

za prikaz vsebine dvakrat klikni na sliko



**Po veganske izdelke v mesnico? Mariborčanka in mesarjev sin sprožila...**

Mariborčanka se je skupaj s partnerjem podala v zelo drzen in nenavaden posel. Izdelujeta veganske izdelke, ki jih prodajata v domači mesnici.



**FOTO:Mesarjev sin sprožil revolucijo**

Pred več kot sto leti je njegova podjetna in daljnovidna prababica v Gorenji vasi zagnala gostilno in mesnico, ki zaradi kakovostnega...



**Veganski burek med klobasami in salamami**

Veganstvo ne pomeni nujno diametralnega nasprotja uživanju mesa in hrane živalskega izvora, sta prepričana Gašper Presciutti in Kaja Babič, ki...

Dnevnik

## BIVŠI MESAR POSTAL VEGAN

https://www.veganskisvet.si/hrana/bivsi-mesar-postal-vegan/

## DVESTO POSKUSOV ZA PLESKAVICO

http://www.gorenjskiglas.si/apps/pbcs.dll/article?AID=/20190805/C/190809897&template=printart

# #ZAŠČITI SE. JEJ DOMAČI, RASTLINSKI BURGER.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## AMAZE BURGER

Prvi slovenski rastlinski burger

"

»Že konec avgusta smo presegli pričakovanja, saj je izdelek zdaj na voljo tudi v vseh avstrijskih Hoferjevih trgovinah,« pripoveduje Pavlin.

The Amaze Foods je slovenska znamka, ki se enako kot Beyond Meat in Impossible Foods ukvarja z razvojem mesa, ki je 100-odstotno rastlinskega izvora.

"Amaze je bil narejen predvsem zato, da bi zadovoljil celotno populacijo. Mi ne delamo razlik med mesnimi in nemesnimi, vegeterijanskimi in veganskimi. Mi hočemo ljudem omogočiti nepozabno doživetje pri prvem ugrizu, hkrati pa imamo poslanstvo, da trajnostno vplivamo na tri ključne stvari, ki škodujejo Zemlji: na zmanjšanje uporabe vode, na zmanjšanje emisije toplogrednih plinov in manjši vpliv na pridelovalne površine," pojasnjuje Pavlin, ki je pred dobrimi tremi leti v središču Ljubljane odprl "clean eating" kotiček Organic Garden.

VIR:

# #ZAŠČITI SE. JEJ DOMAČI, RASTLINSKI BURGER.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## AMAZE BURGER

Prvi slovenski rastlinski burger

YET, IT REBELS THE VERY ESSENCE OF A BURGER:

IT IS 100% PLANT-BASED!

RICH IN PLANT-BASED PROTEINS, IT HAS ALL THE NUTRITIOUS QUALITIES OF MEAT WITH NONE OF THE NEGATIVE EFFECTS ON THE EN

### SLOVENSKI THE AMAZE BURGER RAZPRODAN V MANJ KOT TEDNU DNI

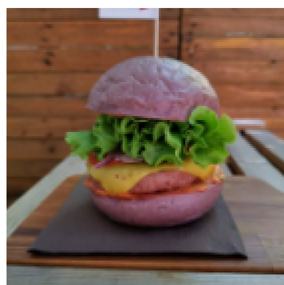
HTTPS://WWW.VEGANSKISVET.SI/HRANA/SLOVENSKI-THE-AMAZE-BURGER-RAZPRODAN-V-MANJ-KOT-TEDNU-DNI/



**Slovenca, ki sta ustvarila prvo slovensko rastlinsko "meso" #video**

Kris Pavlin in Nataša Arčnik sta začela pisati prvo slovensko zgodbo brezmesnega "mesa", ki ne škoduje planetu, zanj ne umre nobena žival, hkrati pa še nasiti. The Amaze Foods je...

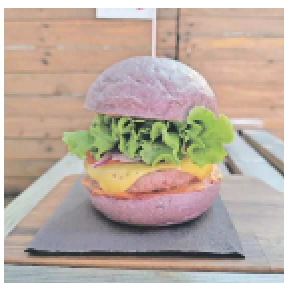
*»Trg se zdaj odpira in veselimo se drugih, ki bodo začeli delati podobne stvari. Veseli smo, da nastaja gibanje, ki bo spremenilo poglede na to, kaj pojemo in kako s tem vplivamo na zemljo,« poudarja Kris.*



**Z rastlinskim burgerjem tudi do mesojedcev**

V zadnjem času so na pohodu veganski burgerji, in to takšni, ki so videti kot mes...

slovenskenovice.si / Staš Ivanc / Jul 28,...



**Slovensko rastlinsko meso Amaze**

Kris Pavlin in Nataša Arčnik sta začela pisati prvo slovensko zgodbo brezmesnega »mesa«, ki ne škoduje planetu, zanj ne...

delo.si / Sep 27, 2019

VIR:

# Primeri dobre prakse v tujini

#ZAŠČITI SE. SPECI SI RASTLINSKI ZREZEK.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

# DO MESA BREZ NASILJA

Podjetje Memphis Meats je v proizvodnji mesa s pomočjo celične tehnologije zaoralo ledino

VIR: MEMPHIS MEATS I HTTPS://WWW.MEMPHISMEATS.COM/

Vodilni oz. prvi, ki so svetu dokazali, da je meso možno vzgojiti brez krutosti, onesnaževanja okolja in bolezni, povezanih z uživanjem mesa – iz celic.

V želji po istih okusih in teksturah ampak brez vseh stranskih učinkov (prispevanja svojega deleža h globalnemu segrevanju, potratnemu ravnanju s hrano, ki bi lahko nasitila večje število ljudi in se namesto tega uporabi za krmo živalim, preveliki količini porabljene vode, uporabe različnih farmacevtskih pripravkov za hitrejšo rast živine itd..., in navsezadnje z uživanjem mesa povezanimi boleznimi) je podjetje februarja 2016 prvi na svetu na tržišče lansiralo iz celic vzgojene mesne kroglice, dobro leto kasneje, marca 2017, pa trgu predstavil prvo, v laboratoriju, iz celic vzgojeno perutnino.

Zaradi vse večjega zanimanja po tovrstnih proizvodih in s tem dobre prodaje so uspeli pritegniti **TOP investitorje,** kot so: **SoftBank Group, Temasek, Norwest** in **Threshold Ventures,** kot tudi vodilne v prehranski industriji. **Cargill** ter **Tyson Foods.** Prav tako ugledna investitorja, nikogar drugega kot pa: **Billa Gatesa** in **Richarda Bransona.**

#ZAŠČITI SE. PRIPRAVI PICO IZ RASTLINSKEGA MESA/SIRA.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## OKUS IN TEKSTURA ENAKA - SAMO, DA IZ RASTLIN?

Marsikdo bo ob tem pomislil, da to ni mogoče. Samo v teh časih je vse mogoče.

> *Impossible Burger je naš prvi produkt, narejen iz rastlin, namenjen ljudem, ki obožujejo mleto goveje meso - z istim okusom, aromo in hranili, ki jih poznate ter ljubite. Slasten, hranilen in v vsakem pogledu, bolj zdrav, boljši.*

Impossible Foods je podjetje, ki je osvojilo svet s svojih Impossible burgerjem. Od ostalih tekmecev se razlikuje po načinu pridelave rastlinskega mesa, katerega okus in tekstura sta enaka živalskemu.
Za to (okus) je odgovorna esencialna molekula »Heme«, ki jo najdemo v vsaki živi rastlini in živali, največ jo je prisotne v živalih. V njihovem podjetju, Impossible Foods, pridobivajo rastlinski »heme« skozi fermetacijo genetsko modificiranega kvasa (varnost uporabe so potrdili najboljši strokovnjaki iz področja prehranske varnosti ter strokovno recenzirane akademske revije).

Več o tem postopku, si, prosimo, oglejte v videoposnetku: https://impossiblefoods.com/heme/

VIR: IMPOSSIBLE FOODS I HTTPS://IMPOSSIBLEFOODS.COM/

#ZAŠČITI SE. SPECI VEGI PIŠČANČJA NABODALA.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## OKUS IN TEKSTURA ENAKA - SAMO, DA IZ RASTLIN?

Marsikdo bo ob tem pomislil, da to ni mogoče. Samo v teh časih je vse mogoče.

> ***Impossible Burger je naš prvi produkt, narejen iz rastlin, namenjen ljudem, ki obožujejo mleto goveje meso - z istim okusom, aromo in hranili, ki jih poznate ter ljubite. Slasten, hranilen in v vsakem pogledu, bolj zdrav, boljši.***

Na njhovi spletni strani je zapisano:« Z ekstrakcijo »hemeja«smo pričeli iz nodul oz. bulic korenin rastlin soje, čeprav smo se zavedali, da obstaja boljši način. Zato smo vzeli DNA iz teh, sojinih rastlin ter ga (DNA) vstavili v genetsko spremenjen kvas. Ta kvas smo fermentirali na podoben način, kot ga pri proizvodnji belgijskega piva- tako smo pridobili »heme«.



VIR: IMPOSSIBLE FOODS I HTTPS://IMPOSSIBLEFOODS.COM/

#ZAŠČITI SE. SKUHAJ IN PREPECI VEGI KLOBASE.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## IZSTOPAJTE.PODIRAJTE MEJE.UPRITE SE OBIČAJEM.PRETRESITE PRIČAKOVANJA.

Je slogan podjetja BeyondMeat.

VIR: BEYOND MEAT I HTTPS://WWW.BEYONDMEAT.COM/
VEGAN MEAT BRANDS THAT ARE CHANGING EVERYTHING
HTTPS://WWW.PETA.ORG/LIVING/FOOD/MEAT-REPLACEMENTS/

To inovativno podjetje spreminja pravila igre v ponudbi veganskega mesa, vsaj na ameriškem trgu. V čem je skrivnost? Slastni produkti podjetja Beyond Meat so izdelani iz grahovega proteina, ki NI genetsko spremenjeno ter ne vsebuje glutena. Zatem, ko je na trg lansiralo senzacionalni, »krvavi« Beyond Burger, je podjetje ponudilo še Beyond Beef, vegansko mleto govedino, ki se odlično poda tacosu, mesnim kroglicam in vsemu, česar se domislite.

*"tastes even more like meat."*
*VOX*

*""Beyond Meat certainly defied market expectations and early naysayers.*
*It no longer competes solely in the meat alternative category."*
*FAST COMPANY*

*"""Beyond Meat's latest plant-based burger is meatier, juicier and a big step closer to beef." THE WASHINGTON POST*

Pravo mrzlico je na trgih zanetila družba Beyond Meat, še posebno pa je opozorila nase, ko je začela kotirati na borzi in so cene njenih delnic poletele v nebo.
Družba, ki obstaja od leta 2009, je leta 2013 v supermarkete poslala izdelke, ki spominjajo na piščančje meso, čeprav so v celoti rastlinskega izvora. S svojo zgodbo o prihajajoči brezmesni revoluciji na razvitih trgih so prepričali mnoge investitorje, med njimi tudi Billa Gatesa, leta 2016 pa je vanjo investiralo tudi podjetje Tyson Foods, drugi največji predelovalec in trgovec z govedino, svinjino in piščanč jim mesom na svetu.

SVET KAPITALA: VOLČJA LAKOTA PO RASTLINSKEM MESU

https://svetkapitala.delo.si/ikonomija/volcja-lakota-po-rastlinskem-mesu-232136

#ZAŠČITI SE. POSLADKAJ SE Z VEGI ČOKOLADNIM JOGURTOM.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.




## POPOLN DAN, DA SPREMENIM SVET

**“**

**»*Dan*, ko vsakdo lahko ljubi in uživa v slastnih okusih mlečnih dobrot. Dan, ko lahko za vedno rečemo: » Adijo, industrijsko kmetovanje.« Dan, ko lahko priredimo veliko zabavo in svoje goste postrežemo s slastnim, neživalskim mlekom, sirom, jogurtom in sladoledom, skrbno izdelanimi v podjetju Perfect Day.«**



NEŽIVALSKO MLEKO

1. MLEČNA FLORA
Najprej smo iz mleka vzeli esencialne gene in jih dodali mikroflori – drobnemu organizmu, ki izvira iz narave, slednji proizvede večje število čistega proteina.

2. FERMENTACIJA
Sedaj je naša mlečna flora sposobna uporabiti proces fermentacije, pri katerem spremeni rastlinske proteine v mlečne – sirotko in kazein – ki so prehransko identični tistima od krav, vendar brez škodljivih posledic. To imenujemo mlečni protein izdelan iz flore, saj namesto iz živali izhaja iz flore.

3. HRANA, KI JO OBOŽUJETE
Pripravljamo vse vrste okusnih, neživalskih, mlečnih proizvodov – veganske in ostale izdelke brez laktoze, in sicer od starih favoritov (kot so: sir, jogurt in sladoled) za popolnoma novo generacijo hrane, ki spreminja prehranske navade današnjih in prihodnjih časov.

VIR: PERFECT DAY I HTTPS://WWW.PERFECTDAYFOODS.COM/

#ZAŠČITI SE. PRIPRAVI VEGI PIŠČANČJA NABODALA.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

# SUPERMEAT,IZRAEL: V LABORATORIJU VZGOJEN PIŠČANEC

Izraelski startup upa, da bo osvojil evropsko kmetijsko-trgovinsko oskrbovalno verigo

VIR: SUPER MEAT I HTTPS://WWW.SUPERMEAT.COM/
WHAT'S COOKING IN EUROPE'S LAB-GROWN MEAT STARTUPS?
HTTPS://SIFTED.EU/ARTICLES/LAB-GROWN-MEAT-STARTYUPS-HIGHER-STEAKS-MEATABLE-SUPERMEAT-FM-TECHNOLOGIES/

Izrael se ne hvali samo s svetovno vodilno zgodovino raziskav na področju matičnih oziroma zarodnih celic, ampak je tudi dom večini veganov na prebivalca (na svetovni ravni), faktorja, ki sta prispevala k vzponu
dveh Izraelskih poslov, katera razvijata tehnologijo za kultivacijo v laboratoriju vzgojenih piščancev. Medtem, ko prvi, SuperMeat, upa, da bo osvojil trg z izrazito gurmanskimi produkti, drugi, FutureMeatTechnologies, želi v celoti pretresti evropsko, kmetijsko-trgovinsko oskrbovalno verigo.

PHW, na svetovnem trgu vodilno perutninsko podjetje iz Nemčije je investiralo v Izraelski startup SuperMeat.

#ZAŠČITI SE. NA ŽARU SPECI VEGI MESO.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

FUTURE MEAT TECHNOLOGIES

REINVENTING AGRICULTURE

80% manj izpustov toplogrednih plinov I 99% manj uporabljene zemlje I 96% manj uporabljene pitne vode I 100% ista prehranska vrednost

Naš, Future Meat Technologies inovativen proces se prične z genetsko nespremenjenimi celicami, ki samo rastejo in rastejo ter brez sestavin živalskega izvora.

Naše celice rastejo v patentiranih bioreakterjih, ki nadomestijo skedenj, kletke za perutnino, kokošnjake in živinorejske obrate. Same proizvode od živalskih, ni možno ločiti.

Ta, distribucijska tehnologija je trajnostno naravna, prav tako, stroškovno učinkovita, cikli hitre rasti pa omogočajo proizvajalcem agilen odziv na spreminjajoče se potrebe trga.

VIR: FUTURE MEAT TECHNOLOGY I HTTPS://WWW.FUTURE-MEAT.COM/

WHAT'S COOKING IN EUROPE'S LAB-GROWN MEAT STARTUPS?
HTTPS://SIFTED.EU/ARTICLES/LAB-GROWN-MEAT-STARTYUPS-HIGHER-STEAKS-MEATABLE-SUPERMEAT-FM-TECHNOLOGIES/

MEAT
DONE RIGHT

80%
LESS
GREENHOUSE
EMISSIONS

99%
LESS
LAND
USE

96%
LESS
FRESHWATER
USE

100%
SAME
NUTRITIONAL
VALUE

#ZAŠČITI SE. SKUHAJ VEGI GOVEJO JUHO.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.





## Water saved

It takes 1,799 gallons of water to produce just 1lb of beef.

## Zero slaughter

The average Western diet comprises of over 1,000 animals in a lifetime.

VIR: MEATABLE I HTTPS://WWW.MEATABLE.COM/

MEAT STARTUPS: 10 LAB-GROWN MEAT PRODUCERS TO WATCH HTTPS://TECHROUND.CO.UK/STARTUPS/CLEAN-MEAT-STARTUPS/

Meatable, Nizozemska: v laboratoriju vzgojena govedina

Kako to naredimo? Ni skrivnost. Najprej vzamemo vzorec od krave ali prašiča (ki mu ne škodujemo). Nato reproduciramo naravni proces rasti maščobe in mišic, ta dva elementa zmešamo skupaj, tako nastane meso. Pravo, sočno, okusno meso. To je nov naraven proces, pri katerem dobimo meso po treh tednih!

Pri tem procesu, preko krvnega vzorca vzamemo zarodne celice. Prav tako uporabljamo patentirano tehnologijo in »skrivnostni« medij za rast celic.

Pomemben podatek je tudi, da so ga še pred začetkom delovanja finančno podprli londonsko-pariška fundacija Future Positive Capital in berlinski VC BlueYard Capital ter v prehrano usmerjeni Atlantic Foods Lab. Uspelo mu je zbrati 3.5 milijona ameriških dolarjev.

#ZAŠČITI SE. SPECI VEGI MESNO LAZANJO.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

# ALEPH FARMS

S pridelavo mesa,ki spominja na konvencialno meso soobllikujemo drugačen jutri

SPOMINJAJOČ NA KONVENCIONALNO MESO

V Aleph Farms verjamemo, da je meso eno izmed življenjskih užitkov, ob katerem praznujemo in uživamo, obenem pa ne škodujemo zdravju in okolju. Aleph Farms se trudi ponujati izbrano, boljše, bolj zdravo, humano meso brez klanja, z istim okusom, teksturo in
strukturo kot ga ima živalsko meso – kupcu pa ponujajoč novo izkušnjo.

BOLJŠI ZA NAS IN BOLJŠI ZA PLANET

Pri mesu za katerega ni potrebno klanje vzamemo vzorec živalskih celic (od žive živali), katere razmnožimo izven nje: brez uporabe antibiotikov, okoljskega odtisa, onasneževanja ter klanja živali, vseh tistih dejavnikov, ki so prisotni pri konvencionalni pridelavi mesa.

VIR: ALEPH FARMS I HTTPS://WWW.ALEPH-FARMS.COM/

#ZAŠČITI SE. POJEJ VEGI RIBJO KONZERVO.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

# FINLESS FOODS

SAVE OUR OCEANS

FINLESS FOODS: HTTPS://FINLESSFOODS.COM/

Za vzgojo celic morskih živali se poslužujemo vrhunske tehnologije, ustvarjajoč ribje in morske proizvode, ki so na voljo po celem svetu. To pomeni, da svet lahko uživa svežo, trajnostno morsko hrano po ugodnih cenah, brez ribolova ali gojenja živalskih vrst, na katerih so ti produkti zasnovani.

Zaradi agresivnega oziroma predatorskega ribolova tune (Thunnus thynnus), ki je zaradi tega postala ogrožena smo pričeli z njeno proizvodnjo.
S tem nameravamo razbremeniti posledice, ki jih s seboj prinaša divji lov na tuno (Thunnus thynnus), saj jo bomo vzgojili na čist ter varen način na obali. To bo pomagalo našemu morskemu ekosistemu in ljudem zagotovilo luksuzen, zdrav vir proteina.

Prehranski startup, ki se trudi za svet v katerem bo vsakemu dostopna zdrava, izvrstna morska hrana brez okoljskega opustošenja ali škodljivih posledic za zdravje, ki ga s seboj prinašata tradicionalen ribolov ter ribogojništvo.

#ZAŠČITI SE. SPECI VEGI ZREZEK S KROMPIRJEM.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

HS
Higher Steaks

HOME ABOUT US CAREERS MEDIA CONTACT US

A SUSTAINABLE FUTURE

Meat that is better for your health, the planet and the animals

"

*»En sam, samcat krvni vzorec omogoča neskončno proizvodnjo mnogih mesnih proizvodov.*

SPOMINJAJOČ NA KONVENCIONALNO MESO

Z uporabo najsodobnejših tehnik celičnih kultur razmnožimo majhen vzorec živalskih celic tako, da jih nahranimo z bogatim, neživalskim rastnim medijem. Ko te celice zrastejo, pri oblikovanju želenih mesnih proizvodov se poslužujemo različnih metod. To je mnogo bolj trajnejša rešitev, najboljši del pa je, da je celo boljše kvalitete!

En sam, samcat krvni vzorec omogoča neskončno proizvodnjo mnogih mesnih proizvodov.

DO OKOLJA PRIJAZNO
Iz celic vzgojeno meso potencialno zmanjšuje škodljive izpuste ogljikovega dioksida, ohranja zemljo in vodo.

ZDRAVJE
Higher Steaks proizvodi ne uporabljajo nobenih antibiotikov, vzgojeni so v čistih pogojih, ki otežujejo pogoje za razvoj bolezni nastalih zaradi prehrane.

VIR: HIGHER STEAKS I HTTPS://WWW.HIGHERSTEAKS.COM/

#ZAŠČITI SE. PRIPRAVI SI VEGI RAKOVICO.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## INTEGRI CULTURE



INTEGRI CULTURE: HTTPS://INTEGRICULTURE.JP/?LOCALE=EN

CulNet System je obsežna tehnologija celičnih kultur, ki se uporablja za biološke komponente, kozmetiko, prehranska dopolnila in s celično tehnologijo zasnovano meso.

IntegriCulture s posnemanjem naravnih procesov, prisotnih v telesu, zmanjšuje stroške povezane s kultivacijo celic.

Najboljši pogoji za rast celic so »In Vivo«, znotraj živih organizmov. Pri »In Vivo«, organi za učinkovito razmnoževanje celic komunicirajo drug z drugim (preko endokrinih faktorjev). Da bi, v veliki meri, zmanjšali stroške povezane z vzgojo celičnih kultur smo preučevali in posnemali smo ta naraven proces, kar bi bilo sicer z uporabo konvencialnih metod nemogoče.

»Zdaj smo na vrhuncu hitrega širjenja rastlinske hrane, zato je za trgovce ključnega pomena, da se odzivajo na to povpraševanje, poskrbijo za raznoliko ponudbo in povečajo prostor na policah, namenjenih veganskim izdelkom.«

# SVET KAPITALA: VOLČJA LAKOTA PO RASTLINSKEM MESU

#ZAŠČITI SE. SPECI SI VEGI JAJCA NA OKO.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.








“

*Naša, rastlinska jajca JUST v primerjavi s konvencionalnimi, živalskimi jajci porabijo 98% manj vode, proizvedejo 93% manj ogljičnega odtisa, za njih je potrebno tudi 86 % manj zemlje.*

OKUSNA JAJCA IZ RASTLIN

Just, startup, kupcem najbolje poznano kot podjetje z bogato ponudbo rastlinskih, veganskih različic jajc, majoneze, testom za piškote in prelive za solate prav tako eksperimentira s proizvodnjo celičnega mesa. Medtem, ko je na začetku za javnost dejal, da dela na razvoju piščančjega mesa, se je od takrat preusmeril k proizvodnji govedine Wagju. V upanju na razvoj visokokakovostnega govejega mesa (iz celic) tesno sodeluje z uveljavljeno japonsko kmetijo. Njegovi proizvodi se bodo prodajali po istih kanalih kot se tradicionalno pridelan Wagyu.

VIR: CLEAN MEAT STARTUPS: 10 LAB-GROWN MEAT PRODUCERS TO WATCH
HTTPS://TECHROUND.CO.UK/STARTUPS/CLEAN-MEAT-STARTUPS/

JUST EGG I WWW.JU.ST › EN-US

#ZAŠČITI SE.UGRIZNI V VEGI HAMBURGER.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

ABOUT US OUR MEAT  JOIN US MEDIA



## MOSA MEAT



MOSA MEAT I HTTPS://WWW.MOSAMEAT.COM/

Mosa Meat je tisto podjetje, ki je s pomočjo ogromne investicije s strani soustanovitelja tehnološkega velikana Googla, Sergeya Brina leta 2013 trg seznanil s prvim, v laboratoriju vzgojenim mesnim burgerjem. Od takrat se je podjetje vse bolj razvijalo, tako, da sedaj za rast celic uporablja skrivnostni medij, ki je popolnoma brez živalskih sestavin. Za svoj razvoj mu je samo do prejšnjega let 2019 uspelo pridobiti 7.5 milijona evrov (vendar številke samo še naraščajo). S tem načrtuje zmanjšanje stroškov, tako ga bo proizvodnja Mosa Meat hamburgerja stala 9 €, v supermarketu ga bodo prodajali za okoli 1 €. Z vedno novimi tehnološkimi izboljšavami, pa bodo še dodatno znižali stroške. S cenovno dostopnim in do človeškega zdravja, dobrobiti živali ter do okolja prijaznim burgerjem načrtujejo svoj preboj na trgovske police naslednje leto, 2021.

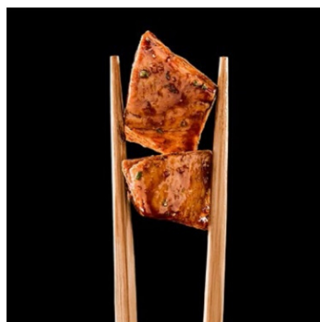
> *Ta tehnologija je sposobna preobraziti naš način gledanja na svet.*
>
> SERGEY BRIN, SOUSTANOVITELJ GOOGLA IN USTANOVITELJ NAŠEGA PODJETJA

# #ZAŠČITI SE. KUPI RASTLINSKO MESO.
# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

Why eat THIS? Products  Stockists Contact



Ne moremo pa mimo edinstvene britanske blagovne znamke THIS, edinstvene pa zato, ker sta jo ustanovila dva lastnika verig restavracij z burgerji. Slednja sta se odločila, da bosta vse napore vložila v prehod iz strežbe živalskega mesa v tistega iz rastlin. Sedaj proizvajata več različic piščančjega mesa (iz rastlin) kot tudi slanine (iz rastlin), za katere trdita, da bi lahko pretental vsakega vsejedca. Ključne sestavine, njihovega rastlinskega mesa so sojini in grahovi proteini ter voda.

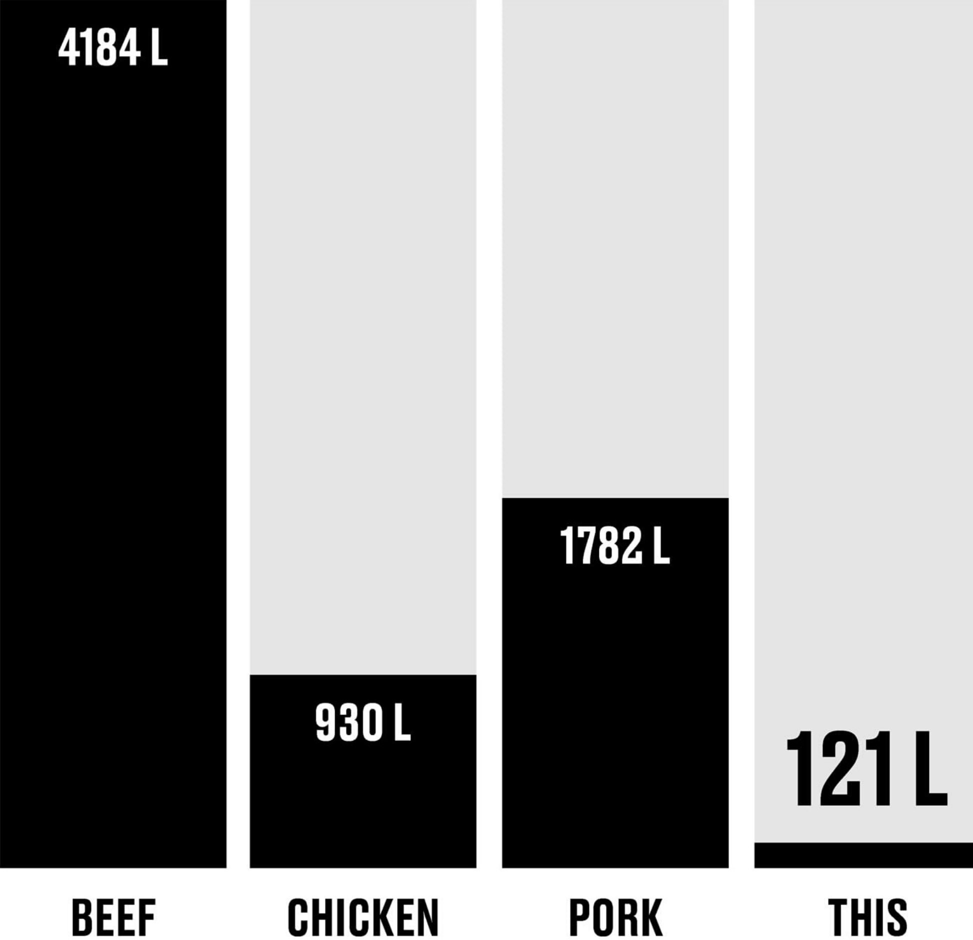






VIR: SEVEN PLANT-BASED FOOD STARTUPS SERVING UP VEGAN MEAT IN EUROPE I HTTPS://SIFTED.EU/ARTICLES/PLANT-BASED-MEAT-STARTUPS/

THIS I HTTPS://THIS.CO/WHY/




Koliko vode porabimo za 1 kilogram mesa?

Koliko izpustov ogljikovega dioksida ustvarimo za 1 kg mesa?

50 KG
7 KG
13.3 KG
1.2 KG

BEEF
CHICKEN
PORK
THIS

#ZAŠČITI SE. UŽIVAJ V VEGI MORSKI POJEDINI.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## SHIOK MEATS



Večinoma smo poročali o startupih iz Amerike in Evrope, vendar Azija ne želi zaostajati za tem, dobičkonosnim poslom. Shiok Meat tako svojim strankam želi postreči z, v laboratoriju vzgojenimi kozicami, rakovicami in jastogi. Po zagonskem kapitalu v višini 4.6 milijona dolarjev, je na trg lansiral v laboratoriju vzgojene kozice, predelano v azijsko jed Shao Mai (cmoke).

Glavni investitor Henry Soesanto je CEO filipinskega prehranskega velikana Monde Nissin, kateri je leta 2015 zakupil Quorn foods, vanj pa so vložila še druga znana imena, med njimi najbolj poznan Y Combinator. To je bila njihova prva investicija, ki podpira proizvodnjo čistega mesa.

VIR: HTTPS://TECHROUND.CO.UK/STARTUPS/CLEAN-MEAT-STARTUPS/
SHIOK MEATS I HTTPS://SHIOKMEATS.COM/

#ZAŠČITI SE. UGRIZNI V SLASTEN VEGI SENDVIČ Z VEGI SALAMO/SIROM.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.







*Ko zaužijem ta nov, neverjetni nadomestek jajc radostno uživam ob okusu in teksturi! Uživajte v raznoliki in vsestranski uporabi jac (iz rastlin), obenem pa poskrbite za pozitiven vpliv na zdravje, okolje ter ustvarjajte bolj človeški svet. Specite piškote, muffine, torte, umešana jajca ter omlete!*

Začetki Follow Your Heart niso bili nič kaj glamurozni, saj so s pričeli strežbo juh, solat in sendvičev v ozadju trgovine z naravnimi izdelki. Zaradi nepoštenega dobavitelja majonez so bili primorani izdelati svojo (iz rastlinskih sestavin). Od takrat naprej so izdelali več kot 60 produktov (od majonez, rastlinskih sirov, solatnih prelivov, rastlinskih jogurtov, najbolj znan med njimi pa je FollowYourHeart jajčni nadomestek. V podjetju se zavedajo, da vsaka nakupovalna odločitev posredno in neposredno vpliva ne samo na naše zdravje in stanje v denarnici ampak tudi na človeštvo samo, zato ustvarjajo samo visokokakovostne produkte, ki pripomorejo k boljšemu življenju tako zaposlenih kot strank.

Kot je zapisano na njihovi spletni strani: "Ko si v dvomu in ne veš kaj storiti, sledi svojemu srcu."

VIR: SEVEN PLANT-BASED FOOD STARTUPS SERVING UP VEGAN MEAT IN EUROPE I HTTPS://SIFTED.EU/ARTICLES/PLANT-BASED-MEAT-STARTUPS/

FOLLOW YOUR HEART I HTTPS://FOLLOWYOURHEART.COM/

#ZAŠČITI SE.PRIPRAVI VEGI ŠPAGETE BOLOGNESE .

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.



# MEATLESS FARM

WHERE TO EAT

MEATLESS FARM I https://meatlessfarm.com/us/

Čeprav večina proizvajalcev "realnih" rastlinskih in iz celic vzgojenih mesnih nadomestkov izvira iz Združenih držav Amerike, evropska podjetja, čeprav v manjšem številu, ne zaostajajo. Dober primer sta nizozemski Mosa Meats in britanski Meatless Farm, ki svoje proizvode že uspešno ponuja britanskim kupcem. Vendar se je uspel prebiti še na ameriški trg, kjer je na voljo v 43 državah in preko 450 trgovinah z naravno prehrano. Paket dveh burgerjev prodajajo za 5.99 dolarjev, kar je malo več od živalskega mesa, vendar v cenovnem razredu Beyond Meat proizvodov.

Glavne sestavine Meatless Farm rastlinskega, govejega mesa so sojini in grahovi proteini, za barvo pa poskrbi rdeča pesa. Od svojih tekmecev se razlikujejo tudi po inovativnem pristopu pri nazivanju strank, saj si na spletni strani lahko izračunate koliko zemlje, vode in izpustnih plinov bi družina prihranila, če bi samo enkrat na teden zamenjala svoj obrok z nemesnim. Na primer:

> “
>
> Z ZAMENJAVO SAMO ENEGA OBROKA (BREZMESNI ŠPAGETI BOLOGNESE) NA TEDEN, BI VAŠA DRUŽINA LAHKO:
>
> **ZMANJŠALA IZKORIŠČANJE IN UPORABO ZEMLJE ZA 16 TENIŠKIH IGRIŠČ**
>
> **PREVOZILA 10047.14 KILOMETROV**
>
> **PRIHRANILA TEKOČO IN PITNO VODO ZA 820 TUŠIRANJ**

KAJ BI SE ŠELE ZGODILO, ČE BI VSI PREŠLI NA RASTLINSKE IN V LABORATORIJU VZGOJENO GOVEDINO, BURGERJE, PIŠČANJE MESO, MLETO MESO IN MLEČNE PROIZVODE? SAJ SO BOLJ ZDRAVE IN ZA NAŠ OBSTANEK, NUJNO POTREBNE.

#ZAŠČITI SE.POSTREZI Z ZDRAVIM, SLASTNIM VEGI HAMBURGERJEM .

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.




# MOVING MOUNTAINS

“

*Ko zaužijem ta nov, neverjetni nadomestek jajc radostno uživam ob okusu in teksturi! Uživajte v raznoliki in vsestranski uporabi jac (iz rastlin), obenem pa poskrbite za pozitiven vpliv na zdravje, okolje ter ustvarjajte bolj človeški svet. Specite piškote, muffine, torte, umešana jajca ter omlete!*

Moving Mountains je bil ustanovljen zaradi želje po bolj zdravi prehrani. Po rutinskem testu krvi, ki je pokazal visok nivo holesterola se je lastnik, takrat že vegetarijanec, po priporočilu zdravnikov, naj izloči vse mlečne izdelke ter meso. Čeprav je bil nad dejstvom, da lahko mlečni izdelki tako škodijo telesu, Simon (lastnik) presenečen se je odločil za prehod k bolj zdravi, veganski prehrani. Ker takrat na britanskem trgu ni bilo zares okusnih alternativ mesu, se je odločil, da bo ustvaril takšne, ki zgledajo, dišijo, imajo okus in se žvečijo kot njihovi živalski proizvodi. S čemer bi bil cilj po bolj okusnih in zdravih alternativah dosežen.

Pričenjajoč z burgerjem Moving Mountains® je Simon preživel dve leti skupaj z raziskovalci in kuharskimi mojstri, kateri so preizkusili na stotine receptov. Tako je nastal današnji burger

VIR: SEVEN PLANT-BASED FOOD STARTUPS SERVING UP VEGAN MEAT IN EUROPE I HTTPS://SIFTED.EU/ARTICLES/PLANT-BASED-MEAT-STARTUPS/

MOVING MOUNTAINS I HTTPS://MOVINGMOUNTAINSFOODS.COM/

#ZAŠČITI SE. UŽIVAJ V ZDRAVEM, RASTLINSKEM OBROKU.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.







## BEFORE THE BUTCHER

BEFORE THE BUTCHER I HTTPS://BTBFOODS.COM/

Vsakdo ljubi slastno hrano. Zato smo ustvarili UNCUT. Družino certicifiranih, 100 % na rastlinah zasnovani, visoko beljakovinski, brezglutenski in ne-gensko spremenjeni, preverjeni hrani z odličnim okusom. Ker je UNCUT rastlinski je prav tako dober za vas in za planet. Dobrota, ki se širi v vse smeri.

ZA OKOLJE NAM JE MAR

Naši proizvodi uporabljajo manj vode, manj zemlje in za pripravo v primerjavi s podobnimi, na živalskem mesu, zasnovanimi proizvodi, poleg vsega prej naštetega, zahtevajo manj časa. Z manj škodljivih učinkov na okolje do boljše prihodnosti

SKRB ZA ŽIVALI

Živali ljubimo! Z mislijo za dobrobit vseh naših dlakavih,luskavih in spolzkih prijateljev, ki si z nami delijo to, neverjetno Zemljo so vsi naši proizvodi brez živalskih sestavin.

IZOBRAZBA

Predani smo delu z našo, mlajšo generacijo v osnovnih šolah, srednjih, višjih šolah ter univerzah. Predajamo jim informacije, ki jim pomagajo k boljšemu razumevanju zakaj je veganski življenski slog boljši za njihova telesa, planet in seveda, živali.

“

*ZDRAVI VI*

*Vaše zdravje nam je zelo pomembno. Zato so vsi naši proizvodi brezglutenski, brez gensko spremenjenih organizmov in brez holesterola. Vanje damo samo dobre sestavine, zato se boste po obroku počutili bolje.*

#ZAŠČITI SE. SPECI RASTLINSKE MESNE KROGLICE.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.




## Gardein

Vaša najljubša hrana, samo brez živalskega mesa.  Med našimi proizvodi boste našli celo paleto brezmesnih piščančjih produktov, brezmesnih mesnih kroglic itd. Sedaj lahko preskočite obrok z mesom brez tega, da bi se odpovedali vaši najljubši hrani. Na njihovi spletni stranii so prav tako pripravili infografiko, ki nas pouči, kako samo brezmesni ponedeljek vpliva na naše življenje. Kaj bi se zgodilo, če bi bil takšen vsakdan?

Če zamenjamo hrano, bogato z nasičenimi maščobami s tisto, ki je bogata z visokom deležom nenasičenim maščobnih kislin bomo zmanjšali tveganje za nastanek srčnih obolenj in kapi.

VIR: HTTPS://WWW.GARDEIN.COM/

#ZAŠČITI SE. SPECI VEGI/RASTLINSKEGA PIŠČANCA.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.



Quest Recipes How we file heura® Products Where to find us? Contact




## FOODS FOR TOMMOROW (HEURA)

Let's cook!

HEURA:HTTPS://WWW.HEURAFOODS.COM/EN-GB/HOME I HTTPS://WWW.HEURAFOODS.COM/EN-GB/EUROWEEKLYNEWS

Foods for Tomorrow: " Foods for Tomorrow vidimo kot znamko, ki bo imela vodilno vlogo pri generaciji, ki bo za pridelavo beljakovin prenehala uporabljati živali." Vegconomist

Španska blagovna znamka Heura izdeluje rastlinsko piščančje, goveje meso in pripravljene izdelke (pizzo).

Barcelonsko podjetje Foods for Tommorow ponuja na soji zasnovane alternative živalskemu mesu s kratkim seznamom sestavin in obogatene z vitaminom B12. Podjetje izdeluje, v Španiji na področju mesnih alternativ zelo popularen produkt Heura, slednji vsebuje dvakrat več beljakovin kot jih je v jajcih, štirikrat več železa kot v enem obroku špinače in šestkrat več vlaknin od tofuja.

Španski startup promovira na rastlinah zasnovane proteine, ki imajo "prav tak okus kot meso"

Barcelonski startup, poznan kot Foods for Tomorrow, je poudaril potrebo po ponovni iznajdbi načina na keterega potrošniki dobijo njihove beljakovine, prav tako je primerjal rastlinske in živalske proteine.

Zmagovalni prehranski startup, ki ga je ustanovil Marc Coloma je dejal, da je bilo podjetje ustvarjeno zato, ker želi pripomoči pri zahtveni nalogi trajnostne pridelave hrani pri vedno večji populaciji in s tem zvišani potrebi po beljakovinah, z mislijo na vse škodljive posledice, ki jih živinoreja prinaša s seboj, od tega, da je glavna povzročiteljica podnebnih sprememb, kroničnih in nalezljivih bolezni in vzrok za pomankanje hrane.

#ZAŠČITI SE. PRIPRAVI SI VEGI PIZZO.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.



BAZ

EL PA

## FOODS FOR TOMMOROW (HEURA)

startup
t the
n

A startup i
promotes v
protein products that
taste "just like meat"

02/17/2019

start-up see
revolutioniz
system with
protein sour

01/1

HEURA:HTTPS://WWW.HEURAFOODS.COM/EN-GB/HOME I HTTPS://WWW.HEURAFOODS.COM/EN-GB/COP2

## NI VEČ ČASA. UKREPAJMO BREZ NJIH

Rezultati iz COP25 so skrb vzbujajoči in žalostni. Mednarodne inštitucije so (znova) izgubile priložnost, da bi pokazale ambicijo pri soočenju s podnebno krizo. Prihodnost, pogledati v oči jeznim ljudem, zato, ker vlade delajo pod spodnjo mejo zmožnosti pri uveljavitvi ukrepov za ohranitev planeta.

Po tem, #COP25 smo se soočili z dejstvom, da (večina) vlad ne želi prioritizirati trajnostni razvoj, so pa bolj zaskrbljeni nad lepimi selfiji. Četudi organizacije, kot so Združeni Narodi, zaprosijo za zmanjšanje porabe mesa, saj se bomo s tem uspešno soočili s podnebno krizo, smo o tem med razstavo in ob koncu, slišali zelo malo. Zaradi tega pozivamo, bolj kot kdajkoli prej, vsa podjetja, ki proizvajajo in promovirajo na rastlinah zasnovane proizvode, naj stojijo poleg ljudi in pospešijo spremembo (prehod na sočutni, veganski način prehranjevanja).Najprej moramo poskrbeti za planet, šele nato pride na vrsto posel. Pri igri, kjer glavno vlogo igrajo nam najlubše: planet, živali in ljudje, ni tekmecev.Poskrbimo za spremembo, Impossible Foods, Beyond Meat, Oatly, The Vegetarian Butcher, Quorn Foods, gardein™, Daiya Foods Inc, JUST, Tofurky, The Fry Family Food Co. & CO!Ustvarimo zopet zelen planet, Zemljo.

#ZAŠČITI SE. PRIPRAVI SI VEGI BURITOSE.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.




## Sweet Earth Natural Foods




HTTPS://WWW.SWEETEARTHFOODS.COM/OUR-PRODUCTS#MEATS

Sweet Earth je podjetje, najbolje poznano po svojih sejtanih, buritosih in vegi burgerjih, mletem mesu in po pestri izbiri ostalih rastlinskih izdelkov,tudi tistih za s seboj. Rastlinsko meso podpira tako Vaše telo kot planet. Zaradi navdušenja nad našim, klasičnim sejtanom smo se odločili prenoviti, druge, podobne "mesne" izdelke. Naše poslanstvo je postreči s hrano, ki vzdržuje zemljo iz katere izvira. Zato, preverite, naše, "moderne mesne izdelke", brezkompromisne temelje modernega prehranjevanja.Ko cvrčanje v ponvi pomaga planetu.

#ZAŠČITI SE. UGRIZNI V SLASTEN VEGI BURGER.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

BOCA

OUR PRODUCTS ▾ WHY BOCA? REACH US




## Boca Burger

Kuharski mojster iz Boce Ratona, Floride, si je nekega dne zaželel ustvariti svoj, veličasten, rastlinski burger. Njegova kreacija je postala pravi hit, v tolikšni meri, da je moral v svojem skladišču, poleg restavracije postaviti majhno trgovinico. Njegova majhna kuhinja preprosto ni mogla dohajati vseh naročil.

VIR: HTTPS://WWW.BOCABURGER.COM/

#ZAŠČITI SE. RAZVAJAJ SE Z PRIPRAVLJENIM VEGI OBROKOM.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

## Allplants





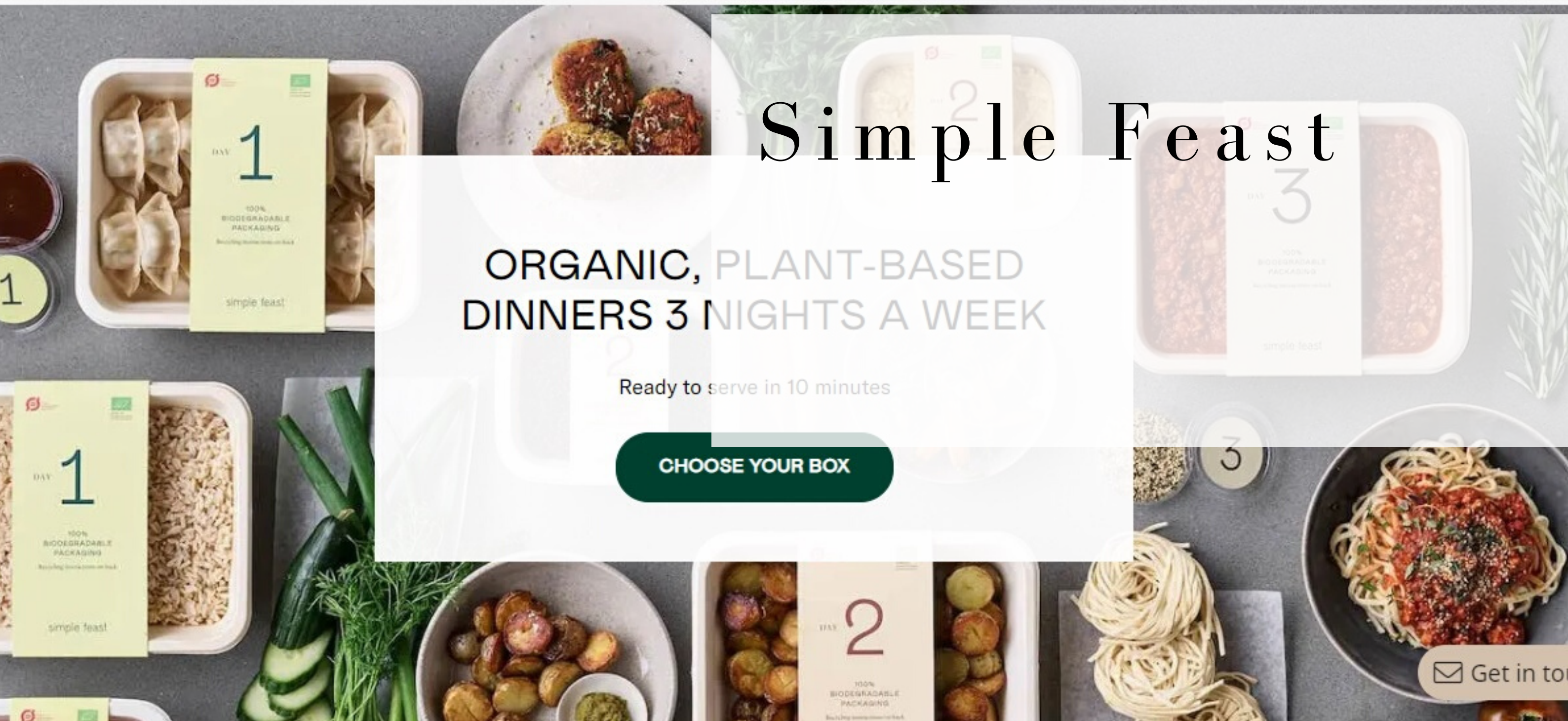
VIR: HTTPS://ALLPLANTS.COM/ I HTTPS://WWW.EU-STARTUPS.COM/2019/09/10-EUROPEAN-STARTUPS-SERVING-THE-VEGAN-COMMUNITY/

Ko zau

Allplants je v Londonu lociran startup, ki do vašega praga dostavlja že pripravljene veganske obroke. Leta 2017 sta ga ustanovila brata Jonathan in Alex Petrides, čeprav je allplantova misija "da bi lahko in brez truda pojedli več rastlin," z dostavo veganskih obrokov, ki jih je potrebno samo pogreti, izpod rok kuharskih mojstrov. 100 % na rastlinah zasnovane jedi so "hitro zamrznjene," s čemer obdžijo svojo svežino, stranke jih pa nato shranijo v svojem zmrzovalniku in pojedo kadarkoli si želijo. Embalaža je 100 % reciklirana, delno primerna za kompostiranje in povečini ponovno uporabna.Tega, dostavnega servisa se lahko posluži samo enkrat ali pa redno. Allplants trdi, da je prehod na rastlinsko prehrano najbolj vpliven način za zmanjšanje okoljskega ogljičnega odtisa in istočasno za izboljšanje zdravja. Do tega dneva je postregel z 250.000 veganskimi obroki, še naprej pa gradi "skupnost" ljudi, ki so navdušeni nad rastlinskimi obroki.Septembra leta 2018 je zbral 7.5 milijona britanskih funtov, kar je, kot je bilo rečeno, v seriji A največji znesek za britansko vegansko podjetje.

#ZAŠČITI SE. NAROČI VEGE PRIPRAVLJENO JED.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.




Simple Feast je biološko, na rastlinah zasnovano prehransko podjetje, ki do vrat dostavlja tedenske zaboje že pripravljenih obrokov.Leta 2015 sta ga v Copenhagnu ustanovila Endomondo founders Jakob Jønck in Thomas Stilling Ambus.Simple Feast sedaj razširja dansko kulinarično izkušnjo po svetu, skupaj s svojo misijo po oskrbi tedenskih obrokov, ki so "proizvedeni trajnostno," biološko in dostavljeni pred hišna vrata v biorazgradljivih škatlah.Simple Feast ciljna demografija so družine s starši v svojih 30 in 40 letih.Tekmuje z restavracijami z željo po preobrazbi industrije pripravljene hrane z do podnebja prijazno, rastlinsko hrano, ki ne sklepa kompromisa pri okusu ali prikladnosti. Avgusta leta 2018 je startup zbral 12 milijonov ameriških dolarjev v nizu financiranja, ki ga je vodil Balderton.

VIR: HTTPS://WWW.EU-STARTUPS.COM/2019/09/10-EUROPEAN-STARTUPS-SERVING-THE-VEGAN-COMMUNITY/ I HTTPS://SIMPLEFEAST.COM/DK?LANG=EN

# #ZAŠČITI SE. ZMIKSAJ VEGI/RASTLINSKI POLNOVREDNI MILKSHAKE.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

Huel is delivering straight to your door as usual

Huel® Our Products Nutrition About Guides & Articles Forum













## Huel

**Complete food, simply delivered.**

100 million meals sold - enough to feed London and Paris combined.

Shop Huel

VIR: HTTPS://WWW.EU-STARTUPS.COM/2019/09/10-EUROPEAN-STARTUPS-SERVING-THE-VEGAN-COMMUNITY/ I HTTPS://EU.HUEL.COM/

Ustanovljen leta 2014 v Veliki Britaniji izpod rok serijskega podjetnika Juliana Hearna, je Huel serija prehranskih produktov, ki zadosti potrebam po hranilih. Huel (iz "človeka" plus "gorivo") je nadomestek obroka v prahu, namenjen zaposlenim ljudem v časovni stistki. Sestavine vključujejo oves, grahove proteine, laneno seme, proteine iz rjavega riža, vitaminsko- mineralno mešanico po naročilu in okus po vaniliji, z možnostjo dodajanja okusov, kot so: jagode, banana, čokolada, kapučino in čokoladne mete. Uporabniki ga lahko v prenosnem kozarcu lahko zmešajo z vodo ali rastlinskim mlekom. Huel vsebuje vse proteine, ogljikove hidrate in maščobe, ki jih oseba potrebuje na dnevni ravni.Celoten niz Huelovih izdelkov prav tako vsebuje žitne ploščice in žitne kosmiče.  Vse je vegansko in narejeno z minimalno količino odpadnega materiala ter pakiranja, prašek ima življensko dobo 12 mesecev. Od svojega pojava na trgu, Huel stalno zabeležuje rast. Leta 2017 je Huel dosegel 14.1 milijona britanskih funtov prometa, lansko leto pa po celem svetu 40 milijonov britanskih funtov. Njegov prihod v ZDA v sredini 2017 leta je osvojil trg, z 10 milijoni ameriških dolarjev izkupička od prodaje že prvo leto. Huel je bil profitabilen že od prvega dneva, kar je dosegel skozi močno, direktno povezavo med spletno prodajo in pazljivim nadzorom nad svojo potrošnjo. Ni bilo presenetljivo, da je oktobra leta 2018 zbral 20 milijonov britanskih funtov v svojem prvem zunajnem viru financiranja. Danes, Huel trdi, da je prodal več kot 50 milijonov prehranskih obrokov v več kot 80 državah.

#ZAŠČITI SE. PRIVOŠČI SI VEGI MORSKO POJEDINO.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.

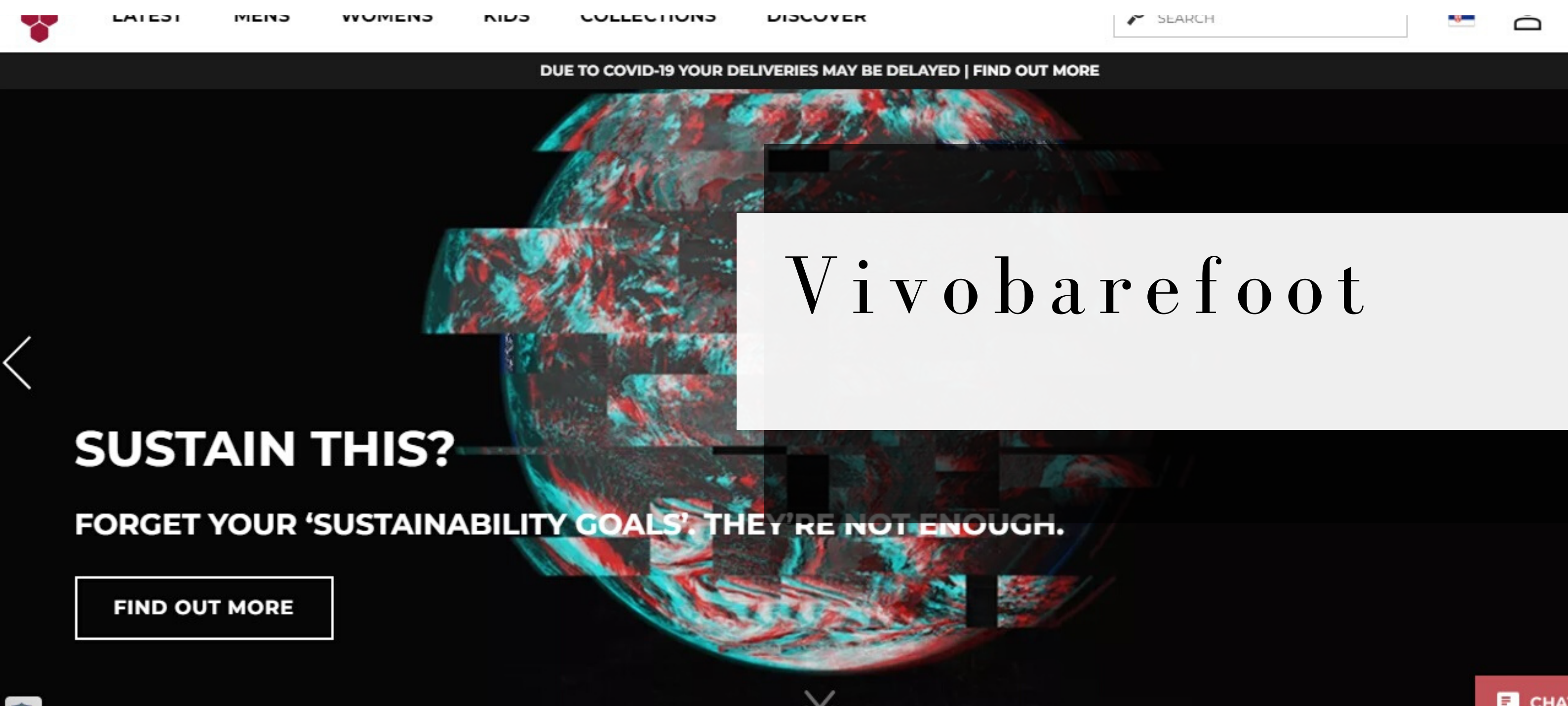



## Algama

VIR: HTTPS://WWW.EU-STARTUPS.COM/2019/09/10-EUROPEAN-STARTUPS-SERVING-THE-VEGAN-COMMUNITY/ ; HTTPS://WWW.ALGAMAFOODS.COM/

Algama je v Parizu locirano podjetje, ki se ukvarja z alternativno prehransko tehnologijo, ki izkorišča in pretvarja bogat proteinski potencial mikroalg v okusen, trajnostni, dnevni vir prehrane.  Leta 2013 so ga ustanovili trije prijatelji iz otroštva Alvyn Severien, Gaëtan Gohin in Mathieu Gonçalves s pisarnami v Parizu ter New Yorku, svoj R&D Center in ekipe prehranskih laboratorijev pa v Génopôle (Evry,Franciji), francoskem prvem biološkem zbirališču. Sedaj zaposluje 50 ljudi, svoje proizvode pa distributira po celem svetu. Junija 2016 je Algama v prvi rundi, seriji A, zbrala 3.1. milijona evrov, ki ga je vodil Blue Horizon Ventures (slednji je prispeval 1.5 milijona evrov), temu so se pridružili tudi obstoječi delničarji VegInvest in Beyond Impact.Istega leta je Algama v sodelovanju z CNRS in INRII, vodilnima francoskima raziskovalnima inštitutoma, pričela z raziskovalnimi projekti.

# #ZAŠČITI SE. NOSI "IN" VEGI OBUTEV.
# ZAUSTAVI PANDEMIJE.




Britanski Vivobarefoot že nekaj časa proizvaja minimalistične čevlje in osvaja gibanje bosonogih s svojimi čevlji s patentirano ultra lahko proti ubodom odpornim podplatom, ki ponuja maksimalno čutno zaznavo in zaščito.Vendar je pomladi 2019 ponudil BIO linijo čevljev - veganske čevlje, narejene iz visokokakovostne pene iz algine biomase. Pri izdelavi veganskih čevljev so prav tako uporabili PET reciklirane plastične steklenice.Vivobarefoot se trudi, da bi bila biološka sestava čevljev čim bljižje 100 %. Vendar je pomladi 2019 ponudil BIO linijo čevljev - veganske čevlje, narejene iz visokokakovostne pene iz algine biomase.Vivobarefoot trdi, da je za proizvodnjo teh, veganskih, na rastlinah zasnovanih čevljev potrebno najmanj nafte, uporabljajoč 30 % biomaterialov - koruze, naravne gume in alge. Pri izdelavi veganskih čevljev so prav tako uporabili PET reciklirane plastične steklenice. Vivobarefoot se trudi, da bi bila biološka sestava čevljev čim bljižje 100 %.Leta 2016 je na trg lansiral uspešno "crowfunding" kampanjo preko CrowdCube, presegajoč svoj zastavljeni znesek 750 tisoč britanskih funtov, zbrali so namreč £1,308,850 (174%). S to Crowdcube kampanjo je Vivobarefoot razkril, da so od leta 2014 zelo profitabilni, s prodajo v vrednosti 10 milijonov britanskih funtov, vsako leto pa narašča za 30 %.  Danes prodaja 75% svojih čevljev svojim strankam direktno preko spletne trgovine, ostale pa preko veleprodaje in Vivo trgovin. Njihove glavne trgovine so v Londonu, v načrtu imajo pa odpreti še več fizičnih trgovin po Evropi, ZDA-ju in Kanadi.

VIR: HTTPS://WWW.EU-STARTUPS.COM/2019/09/10-EUROPEAN-STARTUPS-SERVING-THE-VEGAN-COMMUNITY/ I HTTPS://WWW.VIVOBAREFOOT.COM/EU

#ZAŠČITI SE. PRIPRAVI OKUSNE RASTLINSKE JEDI.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.




BEETROOT & BEAN BURGER WITH ASIAN SLAW AND SESAME & GINGER

## Strong Roots

PREP TIME 30 MINUTES

SHARE RECIPE 

Strong Roots ponuja zamrznjene zelenjavne in veganske produkte, vključno z burgerji iz graha in morskimi algami wakame, cvetačinimi krompirjevimi kroketi, brokolijem in grižljaji iz brokolija ter roza korenjem. S sedežem v Londonu ga je leta 2015 ustanovil Samuel Dennigan, je od svoje ustanovitve, leta 2017, v Veliki Britaniji, po poročanju najhitrejše rastoča znamka s prehrano in pijačo. Kmalu po svoji ustanovitvi je v svoji državi doživela zelo veliko prisotnost in komercialni uspeh.

Strong Roots ponuja niz okusnih, na rastlinah zasnovanih jedi, namenjenih z opravili natrpanem življenu ljudi. Strong Rootsu je uspelo pridobiti 18.3 milijona ameriških dolarjev od zasebne firme z lastniškim kapitalom, Goode Partners.S tem virom financiranja po povečala svojo prisotnost v ZDA in razširila svoje raziskovalne ter razvojne napore, vse s ciljem oskrbe z bolj funkcionalno hrano ter hranili.

VIR: HTTPS://WWW.EU-STARTUPS.COM/2019/09/10-EUROPEAN-STARTUPS-SERVING-THE-VEGAN-COMMUNITY/ I HTTPS://WWW.STRONGROOTS.COM/




# M*lkman

M*lkman je moderni spopad z modelom dostave mleka samo, da namesto kravjega mleka, M*lkman dostavlja mleko iz oreščkov. Na voljo je v okusih oreščkov, kot so čokolada in kokos, pistacija, oves, mandlji, indijski oreščki in mnogi drugi.Tako kot pri postrežbi mleka iz "stare šole" je na voljo v recikliranih steklenicah, ki jih dostavijo na strankine stopnice pred vrata, stranke pa M*lkmanu pustijo prazne steklenice.Leta 2017 ga je ustanovil Jamie Chapman, M*lkman posveča veliko pozornost trajnostnem razvoju in uporabi na rastlinah zasnovanih produktov. Njegova mleka vsebujejo 12% oreščkov, kar je v industriji mlek iz oreščkov, najvišji procent.Greenpeace prav tako donira 10% svojega dobička. Leta 2018 je M*lkman prejel neimenovano finančno pomoč od VBites Ventures, direktni investicijski portfolio bivšega modela in veganske Heather Mills. Trenutni obseg produktov je omejen na mleko, vendar Jamie Chapman načrtuje lansiranje kavnih napitkov in drugih proizvodov brez odpadkov, kot je maslo iz oreščkov.

VIR: HTTPS://WWW.EU-STARTUPS.COM/2019/09/10-EUROPEAN-STARTUPS-SERVING-THE-VEGAN-COMMUNITY/ I HTTPS://WWW.MLKMAN.COM/

# #ZAŠČITI SE. BODI IN, NOSI VEGI OBLAČILA/OBUTEV.
# ZAUSTAVI PANDEMIJE.




## Sanikai

Sanikai je v Švici locirana etična&veganska modna znamka, ki stil & kvaliteto predstavljana na ozaveščen način. Ustanovljena pomladi leta 2015 v Zurichu, filozofija Sanikai poudarja odgovornost za naš edini planet in ljubezen do naravnih ter recikliranih materialov, seveda s švicarskim perfekcionizmom.Ponosen je na svoje brezčasne dizajne, izdelane po najvišjih etičnih&kvalitetnih standardih. Saniaki proizvaja svoje produkte v Thunu, Švici, kjer v njihovem centru učijo do 60 šivilj ter modnih oblikovalcev.Izbiri tkanine, pomerjanju in perferktni kvaliteti pri vsakem oblačilu Sanikai posveča maksimalno pozornost.Uporablja do okolja in živali prijazne materiale, kot so: certicifirani biološki bombaž, švicarski biološki bombaž, biološko laneno platno, ramie (naravna tkanina), reciklirane plastenke, obnavljajoč se najlon in reciklirano ali certicifirano biološko "novo volno."

VIR: HTTPS://WWW.EU-STARTUPS.COM/2019/09/10-EUROPEAN-STARTUPS-SERVING-THE-VEGAN-COMMUNITY/ I HTTPS://WWW.SANIKAI.COM/

#ZAŠČITI SE. JEJ RASTLINSKI BURGER.

# ZAUSTAVI PANDEMIJE.




The Vurger Co. - S sedežem v Londonu, The Vurger Co., svojim strankam streže z okusnimi, 100 % rastlinskimi burgerji. Leta 2016 je pričel z majhno stojnico s prehrano na tržnici, do marca 2018 pa se razvil v restavracijo s popolno postrežbo.Poleti leta 2018 je znamka na trg lansirala niz uspešnih začasnih trgovin in se pojavljala na prehranskih festivalih, privabljajoč velikansko bazo občudevalcev, kar jim je pri crowfunding platformi CrowdCube pomagalo pri preseganju svojega zastvaljenega cilja 180 tisoč britanskih funtov. Po 77 urah zbiranja sredstev na platformi so nabrali vsega skupaj 300 tisoč britanskih funtov. Istega leta so od že obstoječih in novih investitorjev nabrali še doatnih 600 tisoč britanskih funtov. Med zbiranjem sredstev in pred odprtjem svoje prve rastavracije so uspeli tržišču ponuditi še niz burgerjev, ki se jih je doma, te so se prodajali v vsaki Planet Organic trgovini v Londonu. Kakorkoli že, med odpiranjem restavracije in eksplozivno prodajo produktov, niso zmogli ustreči obema deloma. Vendar jim je leta 2019 ponovno uspelo založiti vse PlanetOrganic trgovine v Londonu.

VIR: HTTPS://WWW.EU-STARTUPS.COM/2019/09/10-EUROPEAN-STARTUPS-SERVING-THE-VEGAN-COMMUNITY/ I HTTPS://WWW.THEVURGERCO.COM/ABOUT-US

# DISTRIBUTERJI VEGANSKIH IZDELKOV PO SVETU

Za ogled dvakrat klikni na videoposnetek ali na spodnjo povezavo




Worldwide Veg Suppliers - Part 4 (Europe - Poland to United Kingdom) - English

## EVROPA - OD POLJSKE DO VELIKE BRITANIJE

https://www.youtube.com/watch?v=K0_oPwG07W8&feature=emb_title




Worldwide Veg Suppliers - Part 3 (The Middle East, Europe - Austria to...

## BLIŽNJI VZHOD, EVROPA - OD AVSTRIJE DO NIZOZEMSKE

https://www.youtube.com/watch?v=dvqrQ_ibdiA&feature=emb_title

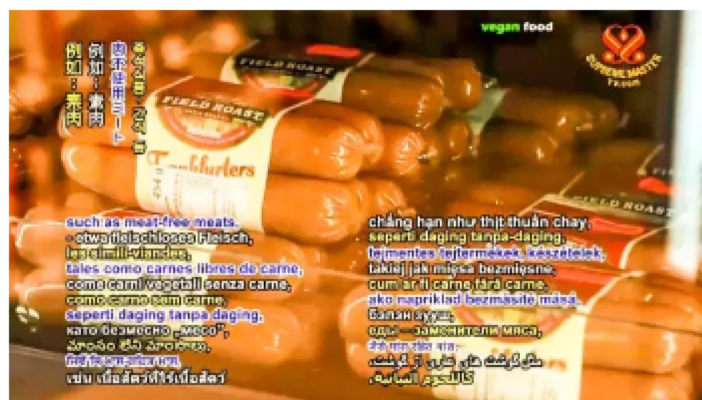



Worldwide Veg Suppliers - Part 1 (North, Central and South America, Oceania) -...

suprememastertv.com

## SEVERNA, OSREDNJA IN JUŽNA AMERIKA, OCEANIJA

https://www.youtube.com/watch?v=t9SvDXYod3M&feature=emb_title




Worldwide Veg Suppliers - Part 2 (Africa, Asia) - English

## AFRIKA, AZIJA

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=1OFMg2T15Rc&feature=emb_title

# VEGI RESTAVRACIJE PO SVETU

Za ogled dvakrat klinki na videoposnetek ali na spodnjo povezavo

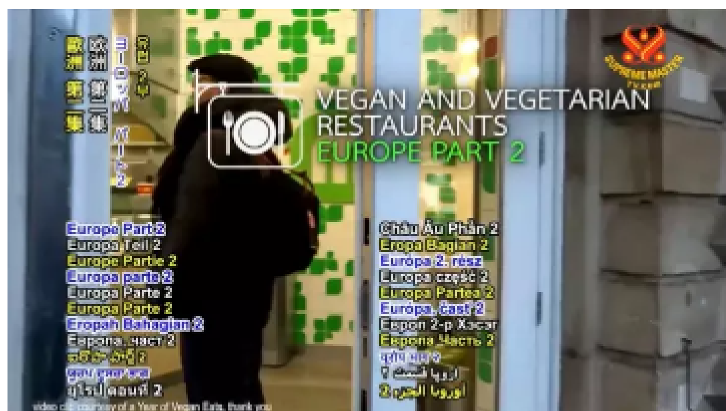



**Vegan and Vegetarian Restaurants Worldwide - Part 3 (Europe Part 1) -...**

suprememastertv.com

## EVROPA - 1.DEL

https://www.youtube.com/watch?v=Z_IMKEe21eQ&feature=emb_title




**Vegan and Vegetarian Restaurants Worldwide - Part 4 (Europe Part 2) -...**

suprememastertv.com

## EVROPA - 2.DEL

https://www.youtube.com/watch?v=BzXcSO11MxQ&feature=emb_title




**Vegan and Vegetarian Restaurants Worldwide - Part 5 (Europe Part 3) -...**

suprememastertv.com

## EVROPA - 3.DEL

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=v9vwCx2tXFM&feature=emb_title




**Vegan and Vegetarian Restaurants Worldwide - Part 2 (Canada, US -...**

suprememastertv.com

## KANADA, ZDA (OD ALABAME DO IDAHA)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=UIo74CrxgKY&feature=emb_title

# VEGI RESTAVRACIJE PO SVETU

Za ogled dvakrat klinki na videoposnetek ali na povezavo




**Vegan and Vegetarian Restaurants Worldwide - Part 1 (Africa, Mideast,...**

suprememastertv.com

## AFRIKA, BLIŽNJI VZHOD, OCEANIJA, KARIBI, OSREDNJA IN JUŽNA AMERIKA

https://www.youtube.com/watch?v=--mIX2_zJwk&feature=emb_title

## AZIJA - 1.DEL

https://www.youtube.com/watch?v=iipAmsGVO6I&feature=emb_title




**Vegan and Vegetarian Restaurants Worldwide - Part 6 (Asia Part 1) - English**

suprememastertv.com




**Vegan and Vegetarian Restaurants Worldwide - Part 7 (Asia Part 2) - English**

suprememastertv.com

## AZIJA - 2.DEL

https://www.youtube.com/watch?v=59s62SUO-o0&feature=emb_title

# VIRI IN LITERATURA:

**We must take pandemics off the menu. Here’s why and how...**
https://www.milliondollarvegan.com/pandemics/

**The best way to prevent future pandemics like coronavirus? Stop eating meat and go vegan | View**
https://www.euronews.com/2020/04/01/the-best-way-prevent-future-pandemics-like-coronavirus-stop-eating-meat-and-go-vegan-view

**Najuglednejša prehranska organizacija še odločneje podprla vegansko prehrano**
http://www.vegan.si/novice/najuglednejsa-prehranska-organizacija-se-odlocneje-podprla-vegansko-prehrano/

**Veg - The Diet of Medical Doctors #1**
http://suprememastertv.com/en1/v/46200194266.html

**Veg - The Diet of Medical Doctors #2**
http://suprememastertv.com/en1/v/46200194137.html

**Patrik Baboumian, vegan strongman**
https://www.greatveganathletes.com/patrik-baboumian-vegan-strongman/

**These 14 elite athletes are vegan — here's what made them switch their diet**
https://www.businessinsider.com/elite-athletes-who-are-vegan-and-what-made-them-switch-their-diet-2017-10

**Plant Power – Meet Vegan Bodybuilder Barny du Plessis**
https://themalestrom.com/fitness/vegan-bodybuilder-barny-du-plessis/

**Evidence That Jesus and The Original Aramaic Christians Were Vegetarians -- Uncovering a Vegetarian Jesus (Yeshua) at the Beginning of Christianity, by James Bean**
https://archive.org/details/MakingChristianityVegan/mode/2up

**Svet kapitala: volčja lakota po rastlinskem mesu**
https://svetkapitala.delo.si/ikonomija/volcja-lakota-po-rastlinskem-mesu-232136

**Izdelki VegEat**
https://www.vegeat.si/

**VegEat, več kot veganska pleskavica - Intervju**
http://www.vegan.si/novice/vegeat-intervju-2018/

**Mesarjev sin sprožil revolucijo**

https://www.delo.si/nedelo/mesarjev-sin-sprozil-revolucijo-250400.html

**Po veganske izdelke v mesnico? Mariborčanka in mesarjev sin sprožila revolucijo**
https://mariborinfo.com/novica/lokalno/po-veganske-izdelke-v-mesnico-mariborcanka-in-mesarjev-sin-sprozila-revolucijo

**Dvesto poskusov za pleskavico**
http://www.gorenjskiglas.si/article/20190805/C/190809897/1039/dvesto-poskusov-za-pleskavico

**Slovenca, ki sta ustvarila prvo slovensko rastlinsko "meso" #video**
https://siol.net/trendi/kulinarika/slovenca-ki-sta-ustvarila-prvo-slovensko-rastlinsko-meso-video-498429

**Slovenski The Amaze Burger razprodan v manj kot tednu dni**
https://www.veganskisvet.si/hrana/slovenski-the-amaze-burger-razprodan-v-manj-kot-tednu-dni/

**Slovenca, ki sta ustvarila prvo slovensko rastlinsko "meso" #video**
https://siol.net/trendi/kulinarika/slovenca-ki-sta-ustvarila-prvo-slovensko-rastlinsko-meso-video-498429

**The Amaze Burger v Hoferju / Organic Garden The Amaze Burger**
https://www.had.si/blog/2019/07/12/the-amaze-burger-v-hoferju-organic-garden-the-amaze-burger/

**Z rastlinskim burgerjem tudi do mesojedcev**
https://www.slovenskenovice.si/stil/bivanje/z-rastlinskim-burgerjem-tudi-do-mesojedcev-211062

**Slovensko rastlinsko meso Amaze**
https://svetkapitala.delo.si/ikonomija/slovensko-rastlinsko-meso-amaze-232254

**ALTBURGER:Slovenski rastlinski burger**
https://www.spar.si/aktualno/aktualni-projekti/startaj-slovenija/altburger

**Luka Sinček in Maj Hrovat: Z veganskim Altburgerjem sta v slovenskem prostoru prava pionirja!**
https://govorise.metropolitan.si/startaj-slovenija/luka-sincek-in-maj-hrovat-z-veganskim-altburgerjem-sta-v-slovenskem-prostoru-prava-pionirja/

**Mlada Slovenca sta razvila sočen rastlinski burger!**
https://sensa.metropolitan.si/za-navdih/mlada-slovenca-sta-razvila-socen-rastlinski-burger/

**Memphis Meats**
https://www.memphismeats.com/

**Impossible Foods**
https://impossiblefoods.com/

**Beyond Meat**
https://www.beyondmeat.com/

**Vegan Meat Brands That Are Changing Everything**
https://www.peta.org/living/food/meat-replacements/

**Perfect Day**
https://www.perfectdayfoods.com/

**Super Meat**
https://www.supermeat.com/

**What's cooking in Europe's lab-grown meat startups?**
https://sifted.eu/articles/lab-grown-meat-startyups-higher-steaks-meatable-supermeat-fm-technologies/

**Future Meat Technology**
https://www.future-meat.com/

**What's cooking in Europe's lab-grown meat startups?**
https://sifted.eu/articles/lab-grown-meat-startyups-higher-steaks-meatable-supermeat-fm-technologies/

**Meatable**
https://www.meatable.com/

**Meat Startups: 10 Lab-Grown Meat Producers to Watch**
https://techround.co.uk/startups/clean-meat-startups/

**Aleph Farms**
https://www.aleph-farms.com/

**Finless Foods**
https://finlessfoods.com/

**Higher Steaks**
https://www.highersteaks.com/

**INTEGRI CULTURE**
https://integriculture.jp/?locale=en

**SVET KAPITALA: VOLČJA LAKOTA PO RASTLINSKEM MESU**
https://svetkapitala.delo.si/ikonomija/volcja-lakota-po-rastlinskem-mesu-232136

**JUST Egg**
https://www.ju.st/en-us

**MOSA MEAT**
https://www.mosameat.com/

**THIS**
https://this.co/why/

**SHIOK MEATS**
https://shiokmeats.com/

**Seven plant-based food startups serving up vegan meat in Europe**
https://sifted.eu/articles/plant-based-meat-startups/

**Follow your heart**
https://followyourheart.com/

**MEATLESS FARM**
https://meatlessfarm.com/us/

**MOVING MOUNTAINS**
https://movingmountainsfoods.com/

**Before The Butcher**
https://btbfoods.com/

**BOCA BURGER**
https://www.bocaburger.com/

**GARDEIN**
https://www.gardein.com/

**A startup in Spain promotes vegetable protein products that taste "just like meat"**
https://www.heurafoods.com/en-GB/euroweeklynews

**SWEET EARTH NATURAL FOODS**
https://www.sweetearthfoods.com/our-products#burgers

**10 European startups serving the vegan community**
https://www.eu-startups.com/2019/09/10-european-startups-serving-the-vegan-community/

**ALLPLANTS**
https://allplants.com/

**SIMPLE FEAST**
https://simplefeast.com/dk?lang=en

**HUEL**
https://eu.huel.com/

**ALGAMA**
https://www.algamafoods.com/

**VIVOBAREFOOT**
https://www.vivobarefoot.com/eu

**STRONG ROOTS**
https://www.strongroots.com/

**Mlkman**
https://www.mlkman.com/

**Sanikai**
https://www.sanikai.com/

DISTRIBUTERJI VEGANSKIH IZDELKOV PO SVETU

**EVROPA - OD POLJSKE DO VELIKE BRITANIJE**
https://www.youtube.com/watch?v=K0_oPwG07W8&feature=emb_title

**BLIŽNJI VZHOD, EVROPA - OD AVSTRIJE DO NIZOZEMSKE**
https://www.youtube.com/watch?v=dvqrQ_ibdiA&feature=emb_title

**SEVERNA, OSREDNJA IN JUŽNA AMERIKA, OCEANIJA**
https://www.youtube.com/watch?v=t9SvDXYod3M&feature=emb_title

**AFRIKA, AZIJA**
https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=1OFMg2T15Rc&feature=emb_title

**VEGI RESTAVRACIJE PO SVETU**

**EVROPA - 1.del**
https://www.youtube.com/watch?v=Z_IMKEe21eQ&feature=emb_title

**EVROPA - 2.del**
https://www.youtube.com/watch?v=BzXcSO11MxQ&feature=emb_title

**EVROPA - 3.del**
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=v9vwCx2tXFM&feature=emb_title

**KANADA, ZDA (OD ALABAME DO IDAHA)**
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=UIo74CrxgKY&feature=emb_title

**VEGI RESTAVRACIJE PO SVETU**

**AFRIKA, BLIŽNJI VZHOD, OCEANIJA, KARIBI, OSREDNJA IN JUŽNA AMERIKA**
https://www.youtube.com/watch?v=--mIX2_zJwk&feature=emb_title

**AZIJA - 1.del**
https://www.youtube.com/watch?v=iipAmsGVO6I&feature=emb_title

**AZIJA - 2.del**
https://www.youtube.com/watch?v=59s62SUO-o0&feature=emb_title

# PRIPOROČAMO:

**Spletne strani**

Facebook Slovensko vegansko društvo
Osvoboditev živali
Vegilandija
Veganstvo.si
Extraveganza
Ekologičen

**Veganski recepti**

Recepti na Vegan.si
Knjižnjica Slovenskega veganskega društva
Recepti Veganskega izziva

Alter Vego
Drugače.si
Gašper kuha
Js skuham, ti pomiješ
Maja Predatoria: Cooking with cherry
Matejina veganska kuhinja
Mami je doma
Minci kuha
Nikina kuhalnica
Planty4ul
Preprosto vegansko
Presnica
Presno.si
Sašo Sketa – veganski razdelek
Simoni Jovanovič: Rastline, ki cedijo sline
Skrivni veganski recepti
Sonja Kramar: Brezgrešne sladice
Štorasta cimra
Tjašin presni kotiček
Vegani brez glutena
Veganski recepti za tanke denarnicei
Vegansko.si - razdelek z recepti
Vesna Zupet: VG Little Spoon
Zulejka Javeršek: Uglašena kuhinja

**Facebook skupine za vprašanja in izmenjavo idej**

Skupina za pomoč pri Veganskem izzivu
Slovenianloi Vegetarian and Vegan Group
Vegetarijanci, vegani, presnojedci
Sovicai - združenje staršev veganskih in vegetarijanskih otrok
Zdrava rastlinska prehrana
Presno veganstvo

Veganski recepti za tanke denarnice

Skrivni veganski recepti

Sadje in zelenjava, ki se splačata

Zero Waste Vegani

Veganski športniki

Vegetarijanci, vegani, presnojedci

Vegani

Permakulturno dogajanje v Sloveniji

Slovenian Vegetarian and Vegan Group

VegJanuary

FACEBOOK STRANI

Mami je doma - zdravi veganski recepti in prigode materinstva

Veganski vodič

Physicians Committee for Responsible Medicine

**Nakupovanje in popusti**

Ugodni veganski nakupi: https://www.facebook.com/groups/618285101654166/
Veganski nakupovalni vodič: https://www.facebook.com/VeganskiVodiciVic
Slovenian Vegan: https://www.facebook.com/slovenianvegan/?fref=tsloi
Bela lista izdelkov, ki niso testirani na živalih: www.facebook.com/groups/313212815363571/
Veganska in zdrava oblačila in obutev: www.facebook.com/groups/283365575123757/
Cruelty-Free Scanner: https://www.facebook.com/crueltyfreescanner/?fref=tslt

**Veganstvo in šport**

Veganski športniki: https://www.facebook.com/groups/287579218119192/
Veganski tekači: https://www.facebook.com/groups/700976433338090/
Veganske gorske pustolovščine: https://www.facebook.com/groups/574990536018828/
**Vegan Bodybuilding & Fitness Slovenija:**
https://www.facebook.com/groups/Vegan.Bodybuilding.Fitness.S

lovenija/ Galla Os (prehrana, vaje in šport):

http://www.gallaos.com/slovenija/

**Tuje spletne strani**

http://www.vegansociety.com
http://vegankit.com
http://happycow.net

http://www.animalequality.net/
http://www.vegsource.com/
http://www.veganbodybuilding.com
http://www.nutritionfacts.org/
http://www.forksoverknives.com/
http://www.vegan.org
http://www.prijatelji-zivotinja.hr/
https://www.bosh.tv/recipes/main-dishes
https://www.pcrm.org/
https://nutritionstudies.org/
http://evolvecampaign.org.uk
http://www.onegreenplanet.org
http://www.animalliberationfront.com
http://www.weanimals.org
https://cruelty-free-lifestyle.org/
http://freefromharm.org
http://www.adapt.org
http://www.veggie-hotels.com
http://www.peta.org

**Recepti**
http://deliciouslye.com/
http://fatfreevegan.com/
http://www.straightupfood.com/blog/
http://www.peta.org/recipes/
http://www.vegansociety.com/lifestyle/food/recipes/
http://veganeasy.org/Recipes
http://blog.lunchbox.com/

**Knjige**

**Veganstvo**
Hrana za mir, avtor dr. Will Tuttle (Založba Avrora)
Kitajska študija, avtor T. Colin Campbel (Založbal Sitis)
McDougallov načrt, avtor John A. McDougal (Založba Sitis)
Jej in teci, avtor Scott Jurek (Založba Ciceron)
Ultraman, avtor Rich Roll (Založbal Planet)
Mrha koščena, avtorici Rory Freedman in Kim Barnouin (Založba Vale-Novak)
Večna Treblinka, avtor Charles Patterson (Založba Sanje)
Zato ne jemo živali (za otroke), avtorica Ruby Roth (Založba Avrora AS)
Mir vsem bitjem – vegetarijanska juhica za kokošjo dušo, avtoricai Judy Carman (Založba Govinda)
Kako ozdravimo s hrano, avtor dr. Michel Greger (Založbal Ara)
Boj za resnico o kravjem mleku, avtor Ivan Soče (Založbal Sitis)

Celota, avtor T. Colin Campbel (Založbal Sitis)

**Kuharske knjige**

Matejina veganska kuhinja 1, 2, 3, avtorica Mateja Tea Dereani (Založba Dereani in družbeniki)
88 prigod v kuhinji (ali Vegani ne jedo samo solate), avtorja Maya in Jernej
Novak Sever (Samozaložba)
Živalim prijazna kuharica: k naravi (Založba Univerzalno življenje)
Kitajska študija KUHARICA, avtorica Dr. Leanne Campbel (Založbal Sitis)
Sladko je raj, avtorica Natalija Jeraj
Veganska kuhinja (Založbal Učila)

**Drugo priporočeno branje**

mag. Marko Čenčur: Izgovori ob uživanju mesa (in zakaj ne držijo):
http://www.vegan.si/clanki/mag-marko-cencur-pojasnjuje/
Kratek vodnik po veganskih nakupih (pdf knjiga), avtorica Teja
Brooks Pribac: http://www.scribdi.com/doc/63428982/Vodnik-Po-
Veganskih-Nakupih Brošura Veganstvo:
http://issuui.com/vegan.si/docs/brosura_veganstvo_-_net__kon__na
Brošura o nizkomaščobnem presnem veganstvu:
http://bit.ly/presnoveganstvo
Primerjava anatomskih in fizioloških značilnosti mesojedcev, vsejedcev, rastlinojdcev in ljudi:
http://issuui.com/presnoveganstvo/docs/anatomija

Znanstvene raziskavei o škodljivostilivi mesa (Društvo za osvoboditevi živali):ivli
http://www.osvoboditevi-zivaliivli.org/indexi.php?pnm=03694

**Dogodki in projekti**

**Pomoč pri prehodu na vegansko prehrano:**
Enostaven veganski izziv (brezplačen 30-dnevni program): http://www.vegan.si/evi
FullBlissLiving: http://fullblissliving.com/
Tjašin presni kotiček (pomoč pri presnem veganstvu): http://www.presnikoticekiki.si/

**Veganske večerje:**
Metelkova, Ljubljana: http://www.facebook.com/veganska.vecerja/info
SC Rog, Ljubljana: https://www.facebook.com/SocialCenterRog
Hrana ne bombe: https://www.facebook.com/AkolektivZarnica/

**Zdravniki in nutricionisti, ki zagovarjajo veganstvo**

mag. Marko Čenčur, Izgovorii ob uživanjuiv mesa (inin zakaj ne držijo):i
http://www.vegan.si/clanki/magili-marko-cencur-pojasnjuje/
dr. T. Collinllin Campbell,ll, Kitajskai
študija:i http://www.tcolincampbelllill.org/ inin http://www.thechinastudyi.com/
Physiciansii Committeei for Responsibleile Medicine:ii http://www.pcrm.org/
dr. Neall Bernard: http://www.nealbarnardl.org/
dr. John McDougall:ll: http://www.drmcdougallll.com/
dr. Douglasl Graham: http://www.foodnsport.com/
dr. Fuhrman: http://www.drfuhrman.com/
dr. Caldwelllll B. Esselstyn,l Jr.: http://www.heartattackproof.com/
Jeff Novick:i http://jeffnovicki.com/
dr. Michaelil Greger: http://www.drgreger.org/ inin http://www.nutritionfactsii.org/
dr. Dr. Michael Klaper: http://doctorklaperl.com/

**Filmi in dokumentarni filmi**

**The game changers (2019)**
Dokumentarni film The Game Changers spremlja zgodbo Jamesa Wilksa, trenerja v ameriških posebnih vojaških enotah in tekmovalca v mešanih borilnih veščinah. Wilks se je med enim od dvobojev poškodoval, nato pa na svoji poti iskanja čim hitrejšega okrevanja spoznal prednosti prehranjevanja z vegansko prehrano. Wilks nam predstavi zastarele mite o nujnosti prehranjevanja s hrano živalskega izvora in jih s pomočjo svetovno priznanih zdravnikov ter znanstvenikov ovrže. V film gosti tudi mnoge profesionalne športnike, ki so s pomočjo veganske prehrane dosegli rezultate svoje kariere. Med drugim lahko vidimo Arnolda
Schwarzenegerja, Lewisa Hamiltona in Patrika Baboumiana.

**Cowspiracy (2014)**

Cowspiracy je okoljevarstveni dokumentarni film neustrašnega režiserja Kipai Andersena, ki razkriva vpliv reje živali na naše okolje in raziskuje, kako in zakaj največje svetovne okoljevarstvene organizacije ta problem ignorirajo.

https://www.youtube.com/watch?v=2SRPk6gB3g0

**Zemlja – Naš dom (Home, 2009)**

Dokumentarni film Yanna Arthus-Bertranda, ki je skoraj v celoti sestavljen iz zračnih posnetkov različnih krajev na Zemlji. Film prikazuje raznolikost življenja na planetu in kako človeštvo ogroža njegovo ekološko ravnovesje.

http://www.youtube.com/watch?v=jqxENMKaeCU&feature=youtu.be&hd=1

**Neprijetna resnica o mesu (Meat the Truth, 2007)**

Ta film, ki so ga posneli v znanstvenem biroju Stranke za živali, ki je poznana tudi kot ustanova Nicolaasa G. Piersona, razkriva, da sta mesna in mlečna industrija največja [illegible] sistemi na [illegible] pogleda na vegetarijanstvo. Predstavljeni so tudi znanstveni podatki organizacije Združenih narodov FAO (Food and Agricultural Organization).

http://www.youtube.com/watch?v=2uTJsZrX2wI (slovenski podnapisi)

**Neprijetna resnica (An Inconvenient Truth, 2006)**

V tem dokumentarnem filmu, ki je dobil nagrado ameriške Akademije, bivši podpredsednik Združenih držav Al Gore seznanja gledalce, da globalno segrevanje predstavljal resnično in aktualno nevarnost. Film na osnovi vodilnih raziskav najpomembnejših znanstvenikov na svetu opisuje, kako bi lahko človeške aktivnosti preteklega stoletja povzročile uničenje našega domačega planeta in da imamo ozko časovno okno za preusmeritev tega uničujočega trenda,

da preprečimo velike svetovne katastrofe, kot so vremenske skrajnosti, poplave, suše, epidemije in vročinski vali, kakršnih še nismo doživeli. Ta film nas vse poziva, naj prevzamemo odgovornost in ukrepamo.

http://vimeoi.com/16335777

**A Delicate Balance: the Truth (2007)**

Ta film gre še dlje kot Al Gorova Neprijetna resnica, saj pravi, da je edino upanje za planet,l če se bodo ljudje odpovedali mesu in mlečnim izdelkom.

http://www.youtube.com/watch?v=FijUBMlqOdkil

**Enajsta ura (The 11th Hour, 2007)**

Dokumentarni film, katerega pisec, režiser in pripovedovalec je Leonardo DiCaprio, opisuje stanje naravnega okolja in seznanja gledalce, da je sedanji čas obenem zadnji trenutek, v katerem lahko še naredimo spremembo. Film nam daje upanje in ponuja možne rešitve za okoljske probleme za preoblikovanje in spremembo svetovnih človeških aktivnosti, ki vključujejo tehnologijo, družbeno odgovornost in ohranitev;

http://wwws.warnerbros.co.uk/11thhour/ (napovednik)

**Zemljani (Earthlings, 2005)**

Ta film, v katerem je pripovedovalec kandidat za oskarja Joaquin Phoenix, opisuje odvisnosti človeštva od živali, ki nam služijo za hrano, obleko, zabavo in uporabo v raziskavah, prikazuje pa tudi naše popolno nespoštovanje do živali. Preko poglobljenega raziskovanja trgovin z živalmi, pasjih farm, živalskih zavetišč, industrijskih farm, trgovine z usnjem in krznom, športov, zabaviščne industrije, medicine in znanosti, Zemljani prikazujejo vsakodnevne aktivnosti nekaterih izmed največjih poslov na svetu, katerih dobiček je odvisen od živali.

https://www.youtube.com/watch?v=YOal1j2wtPcl (hrvaški podnapisi)

**Priča (The Witness, 2000)**

Priča je večkrat nagrajeni dokumentarni film skupine Tribe of Heart. Predstavi zgodbo [illegible] Eddiejeva pripovedo izjemni spremembi zavedanja je prežeta s humorjem in iskrenostjo.

http://www.tribeofhearti.org/sr/sr_witscreeningroomii_slovenianloi.htm (slovenski podnapisi)

**Povezovanje dejstev (Making the connection, 2010)**

"Povezovanje dejstev" je britanski dokumentarni film, ki vas vabi na potovanje - skupaj s [illegible] da bi raziskali [illegible] izzivov, ki so danes pred nami.

http://www.ninamvseenoi.net/ (slovenski podnapisi)

http://www.youtube.com/watch?v=QdOQQ2ooFs0 (slovenski podnapisi)

**Predavanja**

**Predavanje dr. Willa Tuttla:** Čas za prebujenje

Antropolog dr. Will Tuttle je v svojem predavanju julija 2013 v Ljubljani prestavil glavne ideje njegove knjige Hrana za mir, ki govori o daljnosežnih posledicah prehrane na človeka in družbo:

http://sii.zdrava-televizijalii.com/play/13195/iranalair-za-mirir-predavanje-willailla-tuttlala (slovenski podnapisi)

**Predavanje mag. Marka Čenčurja:** Kaj je naravno

Kakšen način življenja in prehranjevanja je najbolj zdrav? Morda ta, ki je bolj naraven? Kaj pa je bolj naravno? O pojmu naravnosti na način, kakor še niste razmišljali, je predaval mag. Marko Čenčur dne 21. marca 2014:

povezava na predavanje (v slovenščini)

**Predavanje mag. Miloša Židanika, dr. med.:** Intrapsihični dejavniki, ki vplivajo na izbor hrane

povezava na predavanje (v slovenščini)

**Govor Garyja Yourofskyja**: Najpomembnejše predavanje, ki ga boste kdaj videli

Prisluhnite karizmatičnemu predavatelju, ki v posebnem, pridigarsko obarvanem slogu razblini prenekateri mit in seznani publiko z zanimivimi dejstvi, hkrati pa usmeri k alternativnim, etičnim odločitvam. Ogled priporočamo vsem ljubiteljem živali ter vsem, ki bi radi s preprostimi vsakodnevnimi izbirami in dejanji pripomogli k boljšemu svetu in spremembi statusa quo.

http://www.youtube.com/watch?v=Qi7A20SM3OI&feature=playerila_embedded (slovenskiloi podnapisi)ii)

**Govor Philipa Wollena**: Živali morajo z jedilnika

Philipilip Wollen, nekdaj uspešni bankir, zdaj pa predan aktivist za pravice živali, je s svojim desetminutnim govorom v Melbournu marca 2012 obnemel svet.

http://www.youtube.com/watch?v=9KwEllYEMrk&feature=playerllla_emb
edded (slovenski podnapisi)

**Melanie Joy o karnizmu**

Dr. Melanie Joy ob izidu njene knjige "Why We Love Dogs, Eat Pigs, and Wear Cows" pojasni, zakaj je pomembno, da poznamo in razumemo skrito delovanje karnizma.

http://www.youtube.com/watch?
v=GKdJXgvivI8&list=UUyOkzpH05UciVXoRuNpwHRQ&index=18iliii (slovenskiloi podnapisi)ii)

**Znanost o aktivizmu za živali**

https://www.youtube.com/watch?v=UUEGBDpmX0A&list=TLRErRVuxmC6
ySd3dEIsbZli-ks4sWv3dYQu

Predavanje Nicka Cooneya na mednarodni konferenci za pravice živali v Luksemburgu letal 2013 o tehnikah in načinih, s katerimi so lahko aktivisti za živali sodeč po znanstvenih raziskavah kar najbolje učinkoviti pri svojem delu.

**Drugi priporočeni videoposnetki**

Dr. Oscar Horta: Veganism: Activism in everyday life, 26. 7. 2012, Univerza na Primorskem http://www.youtube.com/watch?v=09-XOorJ7_8 (v angeščini)

Dr. Steve Best: Everything You Know About Homo Sapiensi is Wrong, Maribor http://www.youtube.com/watch?v=JUQb99UA5Rs

Dr. Melanie Joy: Why We Love Dogs, Eat Pigs and Wear Cows, Maribor http://www.youtube.com/watch?v=uVpNuC3NmlMlM

James Wildman: 101 Reasons to Go Vegan
http://www.youtube.com/watch?v=e-F8whzJfJY (v angeščini)

Colleen Patricki-Goudreau: From Excuse-itarian to Vegan, San Francisco: http://www.youtube.com/watch?v=xWD1Zze5Qo4 (v angeščini)

Klavnica (Slaughterhouse)
http://www.youtube.com/watch?v=I41IYWb_Mus

Video o prekomernem ribolovu (Sea the truth)
http://www.youtube.com/watch?v=V325y7QCg3c

Zakaj vegan? (Why vegan?)
http://www.youtube.com/watch?v=mVirJ1rTb5Ei

Smo res mesojedci? (Vegan video)
http://www.youtube.com/watch?v=05zhL1YUd8Q

Človek (Man)
http://www.youtube.com/watch?v=WfGMYdalClUllU

Napovednik knjige "Why We Love Dogs, Eat Pigs,and Wear Cows"
http://www.youtube.com/watch?v=E6pWWu7cX9I

Paul McCartney: Stekleni zidovi (Glass Walls),PETA
http://www.youtube.com/watch?v=sTifP6idBPsii

Gary Yourofsky: Za živali smo hudič (We must be the devil)
http://www.youtube.com/watch?v=8i67bsmpPaUi (slovenski podnapisi)

Globalno segrevanje (Global warming)
http://www.youtube.com/watch?v=gTS2Yp-UgI0

Od farme do hladilnika (Farm to Fridge – The Truth Behind Meat Production) http://www.youtube.com/watch?v=THIODWTqx5E

Za ljudi, za planet, za živali (A life connected – vegan)
http://vimeoi.com/13317130

Resnica o krznu (A reall truth about fur)
http://www.youtube.com/watch?v=HJTk4d3SPK4

Empatična civilizacija(The Empathicic Civilisation)
http://www.youtube.com/watch?v=l7AWnfFRc7gl

Deček in hobotnica:
https://www.youtube.com/watch?v=uoRkvBhDHSA (slovenski podnapisi)

---